

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «27» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 303-8 от «30» 08 2021 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Л. А. Еселева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА»**

Возраст учащихся: 15 -22 года

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Байлукова Анна Анатольевна
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
Протокол № 1 от 19.08.2011

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	8
Календарный учебный график.....	9
Рабочая программа	10
Рабочая программа воспитания.....	17
Оценочные и методические материалы	26

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года;
- Национальный проект «Образование» (протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «Об изменении федерального закона «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239 (ред. от 27.05.2020) «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 07.07.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87 (ред. от 14.04.2017) «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Об утверждении Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;
- Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 24.03.2021) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенические безопасности в целях противодействия распространения Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Роспотребнадзора от 22.07.2021 № 02/14750-2021-24 «О подготовке образовательных организаций к новому 2021-2022 учебному году»;
- Нормативно-правовые документы ГБНОУ ДУМ СПб (в том числе Устав, лицензия ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность от 22.05.2017 № 2994, Программа воспитания ГБНОУ ДУМ СПб до 2024 года, а также иные локальные акты).

Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, стойкого интереса к занятиям.

Программа имеет **общекультурный уровень**.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Педагогическая целесообразность программы. Через любовь к волейболу обучающиеся будут больше задумываться над своей жизнью и поведением, более акцентировать свое внимание на здоровье и успехах в спорте и учебе. Через спорт, а в данном случае через волейбол, обучающиеся будут быстрее привыкать к самостоятельности и обдуманности действий. В жизни появится цель, стремления, а это не маловажно. Также спорт помогает создать режим здорового образа жизни, научит планировать свои действия и время. Такая командная игра, как волейбол, учит общению и взаимовыручке в коллективе, общению и взаимоотношениям в целом.

Программа способна влиять на качество жизни, так как приобщает юных петербуржцев к здоровому образу жизни, раскрывает творческий потенциал личности, побуждает к достижению значимого результата.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Волейбол – одна из интересных, захватывающих и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Игра учит взаимодействию, взаимопомощи, дисциплинированности в коллективе. При игре в волейбол, у воспитанников развиваются такие физические качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость, мобильность. Важным аспектом в освоении образовательной программы «Волейбол» является развитие у подростков умения быстро принимать решение, развивать ответственность за результат игры, воспитывать командный дух и умение играть в команде. Решая эти основные задачи, мы помогаем разрешить основную проблему - дефицит эмоциональной и физической нагрузки современных подростков.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте от 15 до 22 лет

Цель программы – формирование здорового образа жизни, создание условий для гармоничного развития личности через укрепление здоровья и овладение навыками игры в волейбол.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам техники и тактики игры;
- обучить специальной терминологии;
- обучить основам командной игры.

Развивающие:

- развить устойчивый интерес к данному виду спорта.
- развить креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника)
- развить физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движений)
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- привить общую культуру поведения (основы гигиены, этикет);

- воспитать общечеловеческие качества (трудолюбие, усердие, целеустремленность)
- развить коммуникативные качества (взаимовыручка, взаимопонимание, выдержка, самообладание).

Условия реализации программы.

Данная образовательная программа *рассчитана на 1 год обучения.*

Условия набора

Для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом, согласно Уставу ГБОУ ДУМ СПб и соответствующим локальным актам.

Кадровое обеспечение. Обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

Материально-техническое обеспечение.

- Поле с разметкой для игры в волейбол
- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Метболы
- Баскетбольные мячи
- Эспандеры, резиновые бинты
- Теннисные мячи
- Стойки
- Тренажер для нападающего удара
- Тренажер для отработки передачи мяча
- Подкидная доска
- Гимнастические скамейки
- Маты гимнастические
- Скакалки
- Ракетки и воланы для игры в бадминтон.
- Персональный компьютер педагога, для проведения дистанционных занятий
- Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, а так же с использованием программы Zoom – платформы для организации аудио и видеоконференций

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в группах полного состава, возможны индивидуальные занятия для отработки индивидуальных заданий, ликвидации скованности и зажимов.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю, 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием электронного обучения и дистанционных технологий (использование мессенджеров, социальных сетей). Возможно изменение количества часов в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы учащимися.

Занятия проводятся в очном формате. Возможно проведение занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Особенности реализации образовательного процесса.

Занятия проводятся в закрытом помещении (спортивном зале, комплексе и т.д.), приспособленном к игре в волейбол (наличие места, возможности нанесения разметки, вися сетки и освещения).

Форма занятия включает в себя физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые моменты, игру), а также беседы и просмотры игр. В программе освоения практических спортивных навыков предусматривается использование спортивных игр: мини-футбол; баскетбол, ручной мяч (гандбол).

Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными, могут проходить в форме участия в товарищеских играх, различных турнирах и др., согласно учебному плану работы секции, плану работы ГБНОУ Дворца учащейся молодежи, мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с событиями, происходящими в мире или новыми технологиями и тенденциями в образовании.

Программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Планируемые результаты, получаемые обучающимися в результате освоения программы

Личностные:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- знающие моральные нормы;
- активные;
- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве.

Метапредметные:

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Предметные:

- овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предметные компетенции.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании подготовки обучающийся будет

знать:

- правила расстановки игроков на поле при приеме и подаче соперника;
- правила перехода игроков по номерам;
- название элементов и игроков по их амплуа;
- выполнение отдельных элементов игроками отдельных амплуа;
- розыгрыш мяча по различным комбинациям;
- правильное обозначение жестов судьи;
- систему ведения протокола и начисление очков;
- необходимый минимум правил волейбола;

уметь:

- выполнять прием и передачу мяча верхней передачей;
- выполнять прием и передачу мяча нижней передачей;
- выполнять передачу мяча сверху над собой в круге;
- выполнять передачу мяча снизу над собой в круге;
- выполнять верхнюю и нижнюю передачи от стенки;
- выполнять подачу разными способами;
- выполнять одиночное блокирование, командное блокирование;
- исполнять падения;
- исполнять различные комбинации в процессе игры

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	
2.	Основы волейбола	20	10	10	ОФП тестирование
3.	Основы физической подготовки	30	4	26	СФП тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	50	8	42	Соревнования
5.	Технические элементы в игровом процессе	62	10	52	Соревнования
6.	Тактика в волейболе	50	10	40	Тестирование Соревнования
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование Соревнования
	Итого:	216	44	172	



УТВЕРЖДЕН
Приказом № 363-н от «30» 08 2021 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб
Л.А. Еселева

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	07.09.2021	31.05.2022	36	216	2 раза в неделю по 3 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от « 27 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 3054 от « 30 » 08 2021 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Л.А. Еселева

**Рабочая программа
«ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА»**

Возраст учащихся: 15-22 года

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:
Байлукова Анна Анатольевна,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в 2020-2021 учебном году с учетом

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);

– Согласованного с Управлением Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования (на период 2020-2021 учебного года);

– Постановления правительства Санкт-Петербурга от 21 августа 2020 года № 658 «О внесении изменений в постановление Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121»;

– Стандарта безопасной деятельности ГБНОУ ДУМ СПб, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

– Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– письма Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

Форматы, формы, содержание и методы программы могут корректироваться в соответствии с Распоряжениями Комитета по образованию, устанавливающими порядок безопасной деятельности образовательной организации.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория. Практика. Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

2. Основы волейбола

Теория. История развития и возникновения волейбола в мире и России, достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.

Практика. Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, видеозаписей игр, беседы с рассказом о том или ином турнире, игре и т.д., более подробное объяснение и анализ игровых ситуаций.

3. Основы физической подготовки

Теория. Правила выполнения упражнений и действий, подача команд и указаний в процессе выполнения, инструктаж в подготовке к упражнениям и психологический настрой детей, наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными учениками.

Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря, проведение различного типа эстафет с элементами данных упражнений, возможность усовершенствования того или иного упражнения под конкретного ребенка. Выполнение беговых упражнений, упражнений на перекладине (одновременно и в группах).

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Значимость специальных упражнений, их нацеленность. Наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными обучающимися.

Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого специального инвентаря, проведение различных эстафет с элементами данных упражнений. Выполнение одновременно: прыжковые упражнения на месте, в движении, различные упражнения с мячами (прыжки с мячом, броски мяча, падения с мячом и за ним); выполнение по группам: упражнения по перемещению и передвижению на поле, прыжкам у сетки, владение мячом, упражнения с мячом и прыжки по очереди.

5. Технические элементы в игровом процессе

Теория. Технические элементы и упражнения (техника передачи, подача мяча с разных положений, техника перемещения и стойки и др.). Устное объяснение правильности выполнения элементов и упражнений. Личный пример исполнения волейбольных приемов и упражнений, просмотр иллюстраций и видеоматериала.

Практика. Выполнение упражнений, внедрение технических элементов в игровой процесс.

6. Тактика в волейболе

Теория. Тактика игры и построение словесных схем игры. Позиции игрока в команде, его личные действия, действия в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование

Практика. Проигрывание различных ситуаций на поле, тактика игры в защите и в нападении.

7. Итоговое занятие

Практика. Демонстрация игры в волейбол.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Цели и задачи на учебный год. Инструкция по технике безопасности	3	07.09.2021	
2.	Действующие правила игры волейбол. Основные стойки и перемещения волейболиста.	3	09.09.2021	
3.	Остановки волейболиста. Стойки и перемещения	3	14.09.2021	
4.	Бег на короткие дистанции. Повторный бег, бег с различными препятствиями	3	16.09.2021	
5.	Прыжки в длину с места. Тройной прыжок, прыжки в высоту	3	21.09.2021	
6.	Метание набивного мяча, теннисного мяча с разбега	3	23.09.2021	
7.	Имитационные упражнения верхних и нижних передач мяча в стойке. Передача с набивным мячом в прыжке	3	28.09.2021	
8.	Акробатика: кувырки вперед ,назад, в группировке, перекаты, стойки на лопатках	3	30.09.2021	
9.	Спортивные и подвижные игры: Эстафеты, баскетбол, футбол.	3	05.10.2021	
10.	Подвижные игры: «Перестрелка», «Подвижная цель», «Невод»,эстафеты с элементами волейбола.	3	07.10.2021	
11.	Бег с остановками и с изменением направления, «челночный бег», тоже с набивными мячами	3	12.10.2021	
12.	Прыжки со скакалкой, лазание по канату	3	14.10.2021	
13.	Упражнения с гантелями, упражнения с резиной, упражнения со скамейкой.	3	19.10.2021	
14.	Бег и кроссовая подготовка 500-1000 м	3	21.10.2021	
15.	Бег приставными шагами, спиной вперед , с поворотами на 360 градусов, ускорение	3	26.10.2021	
16.	Имитационные упражнения: Передачи верхние и нижние в стойке. Передачи с набивным мячом в прыжке.	3	28.10.2021	
17.	Имитационные упражнения с мячом и Без мяча нападающего удара в прыжке,	3	02.11.2021	

	В парах через сетку			
18.	Верхняя передача мяча над собой, на месте и после смещения, с подбрасывание партнера, передача мяча в парах и тройках	3	04.11.2021	
19.	Верхняя передача в стену, с изменение высоты и расстояния, на месте и с перемещением вправо и влево	3	09.11.2021	
20.	Верхняя передача мяча в парах, над собой и партнеру, в тройках 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2	3	11.11.2021	
21.	Верхняя передача мяча в прыжке у стенки, с набрасывание партнера, через сетку отбирание мяча кулаком в прыжке на сторону противника.	3	16.11.2021	
22.	Нижняя передача мяча в стену и с набрасывания мяча партнером в парах	3	18.11.2021	
23.	Нижняя передача мяча в парах ,чередование верхней и нижней передачи в парах	3	23.11.2021	
24.	Нападающий удар с места без прыжка у стенки (разовые), нападающий удар в стену с приемом над собой снизу	3	25.11.2021	
25.	Имитация нападающего удара в прыжке с одного шага, броски мяча двумя руками из-за головы в прыжке через сетку в парах	3	30.11.2021	
26.	Нижняя боковая и верхняя прямая подача мяча в парах через сетку	3	02.12.2021	
27.	Верхняя прямая подача в левую и правую сторону площадки	3	07.12.2021	
28.	Нападающий удар через сетку с подбрасывание партнера . Нападающий удар через сетку с передачи.	3	09.12.2021	
29.	Нападающий удар из зоны 4,3, 2	3	14.12.2021	
30.	Верхняя прямая подача в зону 5,6,1	3	16.12.2021	
31.	Инструктаж по ТБ. Нападающий удар со своего подбрасывания в зону 1,6,5,нападающий удар с передачи из зоны 4 и 2	3	21.12.2021	
32.	Одиночное блокирование нападающего удара со своего подбрасывание в парах через сетку, одиночное блокирование нападающего удара с передачи из зон 4,2	3	23.12.2021	

33.	Одиночный блок в зоне 4 и 2 нападающего удара после перемещений из зоны 3	3	28.12.2021	
34.	Нижняя передача мяча на точность из зон 1,6,5 в зону 3,с последующей передачей на удар	3	30.12.2021	
35.	Передачи мяча сверху и снизу, в стену, сидя ,лежа, с изменение высоты и расстояния. Стоя в сочетании с перемещениями на точность в зонах в 2,4,6,4	3	11.01.2022	
36.	Инструктаж по ТБ. Прием мяча снизу в парах с перекатом на спину и в сторону на бедро.	3	13.01.2022	
37.	«Обманный» нападающий удар из зоны 4 через сетку в прыжке в зону 5 с последующим приемом в падении, тоже из зоны в 2 в зону 6	3	18.01.2022	
38.	Нападающий удар с переводом, одиночный блок.	3	20.01.2022	
39.	Групповой блок в зоне 2,3. Страховка блокирующих.	3	25.01.2022	
40.	Одиночный и групповой блок в зонах 2,4. Страховка нападающих.	3	27.01.2022	
41.	Верхняя прямая подача в зону 1,6,5. Прием подачи в зону 3,с последующей передачей на удар в зоны 4,2.	3	01.02.2022	
42.	Верхняя прямая подача на точность в зону 1 -10 раз ,в зону 6 - 10 раз и в зону 5 - 10 раз	3	03.02.2022	
43.	Верхняя передача мяча в прыжке вперед и назад в тройках, после поворотов на 180 градусов и 360.	3	08.02.2022	
44.	Укороченная подача мяча с приемом в падении в зону 3.	3	10.02.2022	
45.	Взаимодействие игроков передней и задней линии.	3	15.02.2022	
46.	Нападающий удар через сетку из зоны 3 после приема с подачи	3	17.02.2022	
47.	Групповое блокирование в зоне 4,3,2 после нападающего удара	3	22.02.2022	
48.	Страховка одиночного и группового блока, а также нападающих в зонах 4,3,2	3	24.02.2022	
49.	Взаимодействие нападающего и	3	01.03.2022	

	пасующего, а также пасующего и защитника			
50.	Верхняя прямая подача в зоны 1,5,6 с последующим приемом, и нападении по линии	3	03.03.2022	
51.	О.Ф.П. Упражнения на силу мышц плечевого пояса, мышц спины и брюшного пресса.	3	10.03.2022	
52.	Чередование силовой и укороченной подачи на точность (попасть в гимнастический мат). Задание - максимальное количество попаданий.	3	15.03.2022	
53.	Нападающие удары из зоны 4,3,2,на точность, в зоны 5-1 по диагонали.	3	17.03.2022	
54.	Переключение нападающего удара на страховку и само страховку.	3	22.03.2022	
55.	Нападающий удар 4 по 4 и 2 по 2, а также по линии.	3	24.03.2022	
56.	Нападающий удар из зоны 4 после защитных действий	3	29.03.2022	
57.	Упражнения в тройках с двумя мячами на развитие координационных способностей	3	31.03.2022	
58.	Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения второй передачи. Выбор места для подачи.	3	05.04.2022	
59.	Выбор места и способы нападающего удара через сетку	3	07.04.2022	
60.	Имитация второй передачи, обман, и скидки.	3	12.04.2022	
61.	Взаимодействия игроков передней и задней линии при нападении	3	14.04.2022	
62.	Взаимодействия игроков передней и задней линии в защитных действиях	3	19.04.2022	
63.	Выбор места и чередование способов подач: силовая, укороченная, подача ближе к боковой линии, подача в слабого игрока в приеме.	3	21.04.2022	
64.	Подача в место выхода связующего игрока со второй линии.	3	26.04.2022	
65.	Подача на точность в маты в углы 1 и 5 зоны.	3	28.04.2022	
66.	Тактика нападающего удара: через слабейшего блокирующего и низкорослого игрока, на разрыве блока.	3	05.05.2022	

67.	Тактика нападающего удара «блок-аут», скидки за блок в пустое место.	3	12.05.2022	
68.	Отработка взаимодействия игроков нападения и связующего игрока.	3	17.05.2022	
69.	Отработка взаимодействия игроков нападения и линии защиты	3	19.05.2022	
70.	Тактика нападения с задней линии из зоны 6.	3	24.05.2022	
71.	Тактика планирующей подачи и подачи в прыжке по зонам.	3	26.05.2022	
72.	Индивидуальные и групповые действия в страховке нападения и на блоке. Итоговое занятие.	3	31.05.2022	
	Итого:	216		

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «27» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 305/7 от 30.08 2021 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб


Л.А. Весе́лева



**Рабочая программа воспитания
объединения, реализующего
дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА»
на 2021-2022 учебный год**

Разработчики:
Байлукова Анна Анатольевна,
педагог дополнительного образования;
Ялымова Инесса Рифхатовна,
методист отдела УВР

2021 год

Введение

Рабочая программа воспитания объединения является составляющей частью Программы воспитания ГБНОУ Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга (Рабочей программы воспитания) на период до 2024 года, утвержденной Приказом от 04.06.2021 № 340-п «Об утверждении Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб на период до 2024 года» (далее – Программа воспитания).

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга:

- в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;
- в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.

Основные цели и задачи Рабочей программы воспитания:

- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды.

Для достижения поставленных целей будут решаться следующие задачи:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- сформировать патриотические чувства и сознание учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- способствовать процессу сохранения и развития чувства гордости за свою страну, город, образовательное учреждение, семью;

- способствовать процессу воспитания личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитать любовь к родному городу, Родине, её истории, культуре, традициям;
- способствовать изучению истории своей семьи, образовательного учреждения, района, города, культуры народов мира, своей страны;
- способствовать развитию чувства ответственности и гордости за достижения страны;
- сформировать толерантность, чувство уважения к другим народам, их традициям.

Нравственное и духовное воспитание:

- сформировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- способствовать формированию у учащихся осознанного отношения к нравственному опыту прошлого и будущего, своей роли в нем;
- воспитать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
- воспитать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к порученному делу.
- сформировать у учащихся представления об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Воспитательная среда:

- определить круг реальных учебных возможностей учащегося и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии;
- сформировать интеллектуальную культуру учащихся, развивать их кругозор и любознательность.
- сформировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, неприятия вредных и опасных для здоровья привычек;
- ознакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного поведения в условиях мегаполиса, соблюдения правил дорожного движения;
- сформировать у учащихся общеобразовательных учреждений представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»;
- способствовать развитию опыта противостояния таким явлениям, как

«социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений:

- сформировать у учащихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формировать электоральную культуру.
- сформировать у учащихся ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Экологическое воспитание:

- расширить знания по экологии, географии, истории;
- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- расширить знания об окружающем мире;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитать патриотизм посредством занятий по краеведению;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты:

- у учащихся сформируется представление о понятиях основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;
- у учащихся сформируется понимание смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- у учащихся сформируется представление об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;
- учащиеся научатся мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни;
- сформируется представление о значимости физического и психического здоровья человека, понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; о правилах безопасного поведения учащихся на улице и дорогах.

- у учащихся сформируется представление о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм»;
- создадутся условия для проявления учащимися в объединениях инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к внеурочной деятельности;
- у учащихся сформируются представления о правовой культуре, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры;
- у учащихся сформируются представления о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.
- у учащихся сформируются дополнительные навыки коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Особенности организации воспитательной деятельности в объединении

Воспитательная деятельность в объединении планируется и организуется в соответствии с модулями Программы воспитания и в соответствии с Календарным планом воспитательной работы ГБНОУ ДУМ СПб на учебный год.

Модули Рабочей программы воспитания:

- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитательный потенциал занятия;
- профессиональное самоопределение;
- добровольческая деятельность;
- экологическое воспитание;
- воспитательная среда;
- профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- работа с родителями.

При реализации рабочей программы воспитания объединения используются различные формы и технологии организации воспитательных мероприятий (в том числе дистанционные технологии); организуются и

проводятся массовые мероприятия, обеспечивающие условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

С целью оценки результативности выполнения поставленных задач и выявления основных проблем воспитания проводится самоанализ воспитательной работы объединения (не реже одного раза в полугодие) и предоставляется отчет по форме.

**Календарный план воспитательной работы объединения
«Основы волейбола»
на 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (учащиеся, родители, педагоги)
1.	Участие в мероприятии, посвященном Дню Знаний	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
2.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
3.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
4.	Беседы о правах человека	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
5.	Участие в мероприятиях российско-германского проекта «ЭКО-видение» - Экологические мастерские - Мастерские по кинематографии и анимации - Фестиваль экологических видеороликов «ЭКО-видение»	сентябрь 2021- декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
6.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Музыки	октябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
7.	Игры, тренинги по формированию навыков работы	октябрь 2021, январь 2022,	ГБНОУ	

	в команде	апрель 2022	ДУМ СПб	
8.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
9.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
10.	Беседа с учащимися, посвященная дню памяти великого русского композитора П.И. Чайковского	Ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
11.	Участие в программе Международного фестиваля экологических фильмов «Зеленый взгляд»: просмотр фильмов, посещение мастер-классов	20.11.2021- 30.11.2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
12.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	Ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
13.	Игровая программа «Климат перемен»	ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
14.	Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
15.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
16.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
17.	Беседы с учащимися о здоровом	январь 2022	ГБНОУ	

	образе жизни, здоровом питании		ДУМ СПб	
18.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
19.	Участие в мероприятиях, посвященных дню памяти А.С. Пушкина	Февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
20.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
21.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
22.	Молодежная просветительская акция «Круги по воде»	22.03.2022- 30.03.2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
23.	Экскурсионная программа, посвященная Дню Земли	апрель-май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
24.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
25.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному дню Культуры	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
26.	Участие в мероприятиях, посвященных дню Космонавтики	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных	

			партнеров	
27.	Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
28.	Участие в мероприятии «Международный день танца»	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
29.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
30.	Церемония возложения цветов, посвященная празднованию Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне	09.05.2022		
31.	Городская добровольческая акция «Нам не все равно», посвященная Всемирному дню памяти людей, умерших от СПИДа	15.05.2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
32.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
33.	Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию 350-летия Петра Великого	май-июнь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
34.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2021-2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Способами проверки могут быть: участие в турнирах, товарищеские игры, сдача нормативов и контрольные занятия.

Формы подведения итогов.

Итогами обучения являются выступление команд на различных турнирах и чемпионатах, таких как первенство района, города и др. По окончании того или иного цикла тренировок проводятся сдачи нормативов с последующей коррекцией тренировок. Часто будут организованы товарищеские игры.

Нормативы физической и технической подготовленности

Таблица 1. – Физическая подготовленность

№	Содержание требований (вид испытаний)	Девушки	Юноши	
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,2	4,7	
2	Челночный бег 3*10м (с)	9,0	8,0	
3	Прыжок в длину с места (см)	165	220	
4	Прыжок вверх, толчком двух ног, с разбега (см)	35	45	
5	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	сидя (м)	5,0	6,0
		в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Таблица 2. Техническая подготовленность

№	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Приемы и методы обучения.

Во время проведения занятий используются *методы*:

Словесный - объяснение стратегии игры и около игровых моментов, подготовка к играм в плане психологического и морального настроения, беседы по поведению на поле и с судьями, соперником, партнерами, рассказ о тактике игры и построение словесных схем игры, разъяснение игроку его личных действий, действий в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование.

Наглядный - просмотр игр и анализ их в процессе просмотра, занятия по тактике ведения игры, взаимоотношений игрока с партнерами на поле.

Практический - разработка комбинаций и схем игры, а также возможные замены и заготовки на игру.

В ходе проведения занятий педагог использует следующие *приемы* организации образовательного процесса:

Фронтальный - все выполняют упражнения по передаче мяча сверху и снизу, подачи, нападающему удару и блоку.

Групповой - упражнения на нападение и блок, подачу и прием.

Поточный - упражнения на нападающий удар и подачу.

Индивидуальный - комплексное прохождение всех элементов в порядке (подача, прием, нападение, защита, блок, падение), все по очереди, остальные наблюдают.

Основные разделы программы

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Организация деятельности – групповая. Беседа. Объяснение. Инструктаж по ТБ	Словесный, наглядный, практический.	Инструкция по технике безопасности. Наглядный материал	Диагностика начальных знаний, умений, навыков. Устный опрос
2.	Основы волейбола	Организация деятельности – групповая. Рассказ. Объяснение. Практические задания.	Словесный, наглядный, практический	Турнирные таблицы различных чемпионатов, справочная литература, видеозаписи игр.	Тест-опрос
3.	Основы	Организация	Словесный,	Спортивный	Оценка

	физической подготовки	деятельности – индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом.	наглядный, практический	инвентарь	выполнения заданий обучающимися
4.	Специальная физическая подготовка	Организация деятельности – индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом. Практические задания.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Спортивный инвентарь	Игра-испытание
5.	Технические элементы в игровом процессе	Организация деятельности – индивидуально-групповая.	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Самоанализ. Оценка выполнения заданий обучающимися
6.	Тактика в волейболе	Организация деятельности – групповая, индивидуальная. Комбинированное занятие	Словесный, наглядный, практический	Схемы. Спортивный инвентарь	Коллективный анализ. Оценка выполнения заданий обучающимися
7.	Итоговое занятие. Демонстрация игры в волейбол	Организация деятельности – групповая. Открытое занятие	Репродуктивный, частично-поисковый	Спортивный инвентарь	Игра

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

№ п/п	Компоненты учебно- методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
1. Учебные и методические пособия			
1.1	Информационные, справочные материалы	<p>1. Инструкции:</p> <ul style="list-style-type: none"> • должностная инструкция педагога д/о; • инструкция по ТБ ИОТ-01-006-2019; ИОТ-086-2016. 	
1.2	Научная, специальная, методическая литературы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Андреев В.И., Зюбанова И.А., Иценко Л.М., Капилевич Л.В. Совершенствование техники атакующих действий волейболистов. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2016. – 100 с. 2. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. Киев: Здоровье, 2015.- 216 с. 3. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие. – Красноярск: ИЕГУ, 2017. – 105 с. 1. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. кан. пед. наук. К., 2016.- 22с. 2. Озолин Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов /Лекция. М.: ГЦОЛИФК, 2015. - 33С. 3. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. Киев, 2016. – 188 с. 4. Полиевский С.А., Латышкевич Л.А., Романов В.А. Технические средства обучения в спортивных играх. Киев, 2015. - 176 с. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск: Польша, 2015. - 78 с. 2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт, 2017.- 192 с. 3. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. Минск: Высшая школа. 2016. - 144 с. 4. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. Киев, 2016. - 188 с. 5. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев: Здоровье, 2017.-125 с.
2. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся			
Методики психолого-педагогической диагностики личности:			

2.1	анкеты	1. Выявление уровня самооценки обучающихся
2.2	опросники	1. Опросник выявления первичных умений и навыков
2.3	диагностические карты	Диагностическая карта развития (успешности) обучающегося
3. Материалы по работе с детским коллективом		
Методики педагогической диагностики коллектива:		
3.1	анкеты	Анкета «Что важнее?» (на определение ценностно-ориентационного единства коллектива)
3.2	опросники	Опросник «Мои товарищи»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 207с.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск: Полымя, 2015. – 78 с.
3. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта. М.: Физкультура и спорт, 2014. – 197 с.
4. Ермаков С.С. Выбор оптимальных поз человека на основе математических моделей движения //Биомеханика на защите жизни и здоровья человека: Тез. докл. 1 Всеросс. Конф., 9-12 ноября 2012 г. – Нижний Новгород, 1992. – т.2-91с.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 192 с.
6. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 152 с.
7. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. – Минск: Высшая школа, 2016. – 144 с.
8. Ивойлов А.В. Волейбол. – Минск: Высшая школа, 2015. – 261 с.
9. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 208 с.
10. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – Киев: Здоровье, 2016. – 216 с.
11. Лапутин А.Н., Хапко В.Е. Биомеханика физических упражнений. – Киев: Радянська школа, 2015. – 135 с.
12. Лапутин А.Н., Уткин В.Л. Технические средства обучения: Учебное пособие для ин-ов физ.культуры – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 80с.
13. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. кан. пед. наук. – К., 2014. – 22с.
14. Озолин Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов /Лекция. – М.: ГЦОЛИФК, 2017. – 33с.
15. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ культуры /Под ред. А.А.Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2016.- 352 с.
16. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. Киев, 2016. - 188 с.
17. Полиевский С.А., Латышкевич Л.А., Романов В.А. Технические средства обучения в спортивных играх. – Киев, 2015. – 176 с.
18. Ратов И.П. Первостепенное внимание науки и спортивного изобретательства, профилактике и лечению травматизма //Теория и практика физ. культуры. – 20140. – № 9. – 35-37 с.
19. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М: Физкультура и спорт, 20160. – 320 с.

Литература для обучающихся

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. – Минск: Полымя, 2005. – 78 с.
2. Ермаков С.С. Выбор оптимальных поз человека на основе математических моделей движения //Биомеханика на защите жизни и здоровья человека: Тез. докл. 1 Всеросс. Конф., 9-12 ноября 2002 г. – Нижний Новгород, 2015. – т.2-91с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 192 с.

4. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. – Минск: Высшая школа, 2016. – 144 с.
5. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. – Киев, 2016. – 188 с.
6. Халко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. – Киев: Здоровье, 2017. – 125 с.