

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
г. Бузулука «Средняя общеобразовательная школа №8»**

«Рассмотрено и принято»
на заседании ШМО учителей
физической культуры
МОАУ «СОШ №8»
Н.В.Назарова
«10» 03 2025г.

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
Е.Н.Черникова
«10» 03 2025г.



«Утверждаю»
Директор МОАУ «СОШ №8»
С.В.Саяпина

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Спортивный калейдоскоп».

**Направленность: физкультурно- спортивная
Возраст детей 6-18 лет**

Срок реализации: одна смена -21 день

Автор - составитель:
Нурутдинова Алина Маратовна,
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российской Федерации признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Актуальность программы также обусловлена соответствием муниципальному заказу, то есть тем идеям и положениям, которые заложены в законах, положениях, рекомендациях, разработанными органами государственной, региональной и муниципальной власти, образовательной организации. Реализация программы будет способствовать пробуждению интереса к занятию спортом, здоровому образу жизни. В настоящее время спорт - одно из самых популярных направлений среди молодежи. Актуальность программы обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области физкультуры и спорта. Кроме того, для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей, сложившейся ситуации в мире, охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы. В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни. Спортивная игра- командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия спортивными играми способствуют развитию и

совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Спортивные игры - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании, это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Отличительная особенность программы:

-заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся и применением компьютерных технологий в процессе оздоровления детей.

-содержание программы подобрано с учетом целенаправленного развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры, дополняя ее с учетом интересов детей. Однако содержание может меняться в зависимости от подготовленности учащихся и условий проведения занятий.

- участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанными)

Новизна программы

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она составлена на основе материала, спортивные игры, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по «Спортивный калейдоскоп» воспитанник будет более целенаправленно самореализовываться в условиях взрослой жизни. Кроме того, новизна данной образовательной программы заключается в том, что используются новые педагогические технологии в проведении занятий, такие как, информационно-коммуникационные в том числе электронные и дистанционные. Определяет новизну программы, вместе с тем формат требования к сжатым срокам усвоения программного материала, а также группировку программного материала в модули: «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол».

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в спортивном направлении, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к

занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп» - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны, на дополнение и углубление школьной программы по физкультуре.

Адресат программы –

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 6 до 18 лет. Прием осуществляется по желанию. Объем и сроки освоения дополнительной общеобразовательной программы 21 день, 9 часов.

Цель программы:

Цель программы - формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

Задачи программы

Обучающие:

- обогатить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, ролив формировании здорового образа жизни;
- формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами различных видов спорта;
- приобрести конкретные знаний в области гигиены, здорового образа жизни. - приобщить учащихся, в какому либо виду спорта.

Развивающие:

- научить использовать компьютерные технологии при изучении того или иного вида спорта, работать дистанционно;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, способствовать профилактике вредных привычек;
- формировать навыки здорового образа жизни, воспитание культуры поведения.

Ожидаемые результаты программы

- повысятся качества знаний учащихся в рамках физкультурно-спортивной направленности;
- повысится уровень культуры здоровья воспитанников;

К окончанию учебной программы учащийся должен обладать следующими компетенциями:

- научиться использовать компьютерные технологии при изучении того или иного вида спорта;
- обогатит знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучится навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- приобретет конкретные знания в области гигиены, здорового образа жизни.
- изменит отношение к своему здоровью, осознает необходимость сохранения физического здоровья, начиная с раннего возраста;
- повысит уровень развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости);

Сформированы личностные качества:

- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформируется умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- научиться определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформируется навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- научится видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами

Срок реализации программы, возрастная категория

Программа реализуется 21 день, возрастная категория 6-18 лет.

Способы определения результативности.

Предметом диагностики и контроля являются *внешние физические качества учащихся*, а также их внутренние личностные качества (освоенные способы деятельности, знания, умения), которые относятся к целям и задачам курса.

Возможно использование следующих *методов отслеживания результативности*:

- **Педагогическое наблюдение** (решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях).

- **Мониторинг** (ведение журнала учета).

Основой для оценивания деятельности учащихся являются результаты анализа его развития. Оценка имеет различные способы выражения – устные суждения педагога, письменные качественные характеристики. Оценке подлежит в первую очередь уровень достижения обучающимся минимально необходимых результатов, обозначенных в целях и задачах курса. Учитель выделяет и поясняет критерии оценки, учит детей формулировать эти критерии в зависимости от поставленных целей и особенностей физического развития.

Проверка достигаемых учащимися образовательных результатов производится в следующих формах:

- текущий рефлексивный самоанализ, контроль и самооценка учащимися выполняемых заданий;
- взаимооценка учащимися работ друг друга или работ, выполненных в группах;
- публичная защита выполненных учащимися творческих работ (индивидуальных и групповых);
- текущая диагностика и оценка учителем деятельности школьников;
- итоговая оценка индивидуальной деятельности учащихся учителем, выполняемая в форме образовательной характеристики.

Итоговый контроль проводится в конце всего курса в форме итогов практической деятельности. Данный тип контроля предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем заявленным целям и направлениям курса.

Уровень освоения программы

Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

Особенности организации образовательного процесса:

Обучающиеся в группе – от 6 до 17 лет. Состав группы постоянный. Количественный состав объединения составляет – 15 человек.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю, 9 часов за 21 день. Продолжительность учебного часа (35 минут).

Форма организации обучения – групповое комбинированное занятие, включающее в себя:

- *лекцию*, когда преподаватель объясняет новый материал, сопровождая объяснение мультимедийной презентацией
- *демонстрацию*, когда обучающиеся слушают объяснения педагога и наблюдают за демонстрационным экраном;
- *групповую работу*, когда учащиеся синхронно работают под управлением педагога
- *самостоятельную работу*, когда обучающиеся выполняют индивидуальные задания.

Форма занятий по количеству детей *фронтальная*, по способу коммуникации – лекция, просмотр фильмов, мастер-класс, практикум, практические и творческие задания, иллюстративные упражнения, направленные на формирование знаний учащихся.

Краткая характеристика обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики:

Задача педагога – освоение обучающимся продуцирования — преобразования человеком внешней среды, вынуждающее его находить, изменять, приспособлять механизмы ориентации, адаптации. Оказание помощи в выборе будущей профессии на основе профессиональной психолого-педагогической диагностики.

Методическое обеспечение

- **объяснительно-иллюстративный** – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- **репродуктивный** - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- **частично-поисковый** - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- **исследовательский** - самостоятельная работа учащихся пр.
- **приём** - работа по образцу, тренировочные упражнения.

2.Содержание программы

Тематическое планирование курса

Реализация данной программы дополнительного образования детей и подростков направлена на создание условий, позволяющих формировать у детей и подростков потребность в занятиях спортом, физической активности, здоровом образе жизни. Включает в себя три модуля.

«Баскетбол»

Цель: формирование системы знаний и умений в области игры баскетбол

Задачи: мотивировать учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Истории развития баскетбола. Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Разучивание различных комплексов упражнений с мячом.(хват мяча, подбрасывание, ведение мяча на месте, с продвижением, низкое, высокое ведение) . Индивидуальные тактические действия. Отвлекающие приёмы. Броски мяча в кольцо. Техника владения мячом. Техника передвижения. Техника обводки соперника. Техника передачи мяча. Техника броска последвижения. Тестирование.

«Волейбол»

Цель: формирование системы знаний и умений в области игры волейбол

Задачи: мотивировать учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. История развития волейбола. Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности. Разучивание комплекса упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений с мячом. Техника перехода игроков. Техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование Техника паса. Техника нападающего удара. Тестирование

«Футбол»

Цель: формирование системы знаний и умений в области игры футбол.

Задачи: мотивировать учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Истории развития футбола. Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности. Разучивание комплекса упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Основные технические приемы и упражнения. Тактика и техника ведения игры. Защитные позиции и игра в защите. Техника передачи и остановки мяча Прием и отбивание мяча, защита ворот. Ввод мяча после остановки игры. Тестирование.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. «Баскетбол»				
1	Введение. Истории развития баскетбола, Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности.	1	0,5	0,5
2	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Тактика и техника ведения игры.	1	0,5	0,5

3	Техника владения мячом, передвижения, обводки соперника, передачи мяча. Техника броска после движения.	1	0,5	0,5
	Итого по модулю.	3	1,5	1,5
2. «Волейбол»				
4	История развития волейбола, Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности.	1	0,5	0,5
5	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений с мячом.	1	0,5	0,5
6	Техника перехода игроков. Техника приема мяча снизу и сверху. Блокирование Техника паса. Техника нападающего удара.	1	0,5	0,5
	Итого по модулю.	3	1,5	1,5
3. «Футбол»				
7	Истории развития футбола. Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	1	0,5	0,5
8	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Основные технические приемы и упражнения.	1	0,5	0,5
9	Тактика и техника ведения игры. Защитные позиции и игра в защите. Техника передачи и остановки мяча Прием и отбивание мяча, защита ворот. Ввод мяча после остановки игры	1	0,5	0,5
	Итого по модулю	3	1,5	1,5
Итого		9	4,5	4,5

Содержание курса

Теория: Введение. История возникновения. Техника Безопасности

Данная тема дает начальное понимание о спортивной игре баскетбол, ее роли в современном мире. Повторение техники безопасности во время занятий спортивных игр с мячом.

Практика: Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений с мячом.

Данная тема знакомит с различными комплексами упражнений общей физической подготовки и комплексом упражнений с мячом на месте и в движении в баскетболе.

Форма контроля: тестирование.

Теория:

Понятие об игре баскетбол. Значимость ОРУ для физического развития. Изучение способов упражнений с мячом на месте и в движении. Изучение тактики и техники ведения мяча. Практическая деятельность.

Практика: Техника владения мячом, передвижения, обводки соперника, передачи мяча. Техника броска после движения.

Эта тема содержит общие сведения о технике владения баскетбольным мячом.

Форма контроля: тестирование.

Теория: Изучение этапов освоения техники владения мяча. Практическая деятельность..

Практика: Техника владения мячом, передвижения, обводки соперника, передачи мяча. Техника броска после движения.

Форма контроля: Тестирование

Теория: История возникновения. Техника Безопасности

Данная тема дает начальное понимание о спортивной игре волейбол, ее роли в современном мире. Повторение техники безопасности во время занятий спортивных игр с мячом.

Практика: Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений с волейболом мячом.

Данная тема знакомит с различными комплексами упражнений общей физической подготовки и комплексом упражнений с мячом на месте и в движении в волейболе .

Форма контроля: тестирование.

Теория:

Понятие об игре волейбол. Значимость ОРУ для физического развития. Изучение способов упражнений с мячом на месте и в движении. Изучение тактики и техники ведения мяча. Практическая деятельность.

Практика: Техника перехода игроков. Техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование
Техника паса. Техника нападающего удара.

Форма контроля: тестирование.

Теория: Изучение этапов освоения техники владения мяча.

Практика: Практическая деятельность. Техника перехода игроков. Техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование Техника паса. Техника нападающего удара.

Форма контроля: Тестирование.

ЛИСТ РЕФЛЕКСИИ

Проанализируйте результаты проекта, выполните рефлекссию, ответив на следующие вопросы:

1. Что нового вы узнали при изучении данного курса?
2. Как изменились ли ваши представления о спортивных играх, в чем именно?
3. Удавалось ли вам достичь той или иной цели во время занятий ?
4. Удачно ли была выбрана тема курса?
5. Рационально ли вы использовали свои возможности?
6. Достаточно ли было времени для занятий?
7. Какие знания и умения вы приобрели в процессе занятий?
8. Какие свои способности развивали?
9. Что вы чувствовали при изучении данного курса и выполнении предложенных заданий?
10. С какими трудностями столкнулись при выполнении заданий?
11. Что бы вы дополнительно хотели изучить по этой теме?
12. Где и зачем в будущем вам может пригодиться приобретенный опыт?

Оцени совместную работу группы, работавшей над проектом

1. Был ли должный психологический комфорт в группе?
2. Каков был характер общения между участниками проекта?
3. Хотели бы вы поменять состав своей группы?
4. Все ли участники были достаточно активны?
5. Все ли смогли проявить свои способности?
6. Удовлетворены ли вы своей работой в группе?

Напишите 5 положительных моментов, которые вы получили в группе, и 5 недочетов, на которые вы обратили внимание.

Тематическое планирование программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп»

№ п/п	Тема занятия	Форма контроля	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Введение. Истории развития баскетбола, Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности.	Входящая диагностика наблюдение.		

2	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Тактика и техника ведения игры.	Наблюдение, беседа.		
3	Техника владения мячом, передвижения, обводки соперника, передачи мяча. Техника броска после движения.	Наблюдение, беседа.		
4	Истории развития волейбола, Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности.	Наблюдение, беседа.		
5	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений с мячом.	Наблюдение, беседа.		
6	Техника перехода игроков. Техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование Техника паса. Техника нападающего удара.	Наблюдение, бес Практическая работа Тестирование.		
7	Истории развития футбола. Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	Наблюдение, беседа.		
8	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении. Основные технические приемы и упражнения.	Наблюдение, беседа.		
9	Тактика и техника ведения игры. Защитные позиции и игра в	Наблюдение,		

	защите. Техника передачи и остановки мяча Прием и отбивание мяча, защита ворот. Ввод мяча после остановки игры	беседа. Практическая работа Тестирование		
--	--	--	--	--

Формы аттестации

Диагностическое обследование результатов обучения и личностного развития воспитанников по программе «Спортивный калейдоскоп» проводится методом наблюдения, собеседования, контрольного задания, методом незаконченного предложения. Такое обследование ведется в течение всего учебного курса.

Предметом диагностики и контроля являются внешние образовательные способности детей, а также их внутренние личностные качества (освоенные способы деятельности, знания, умения), которые относятся к целям и задачам курса.

Основой для оценивания деятельности учеников являются результаты анализа его работы и деятельности по его росту. Оценка имеет различные способы выражения – устные суждения педагога, письменные качественные характеристики.

Оценке подлежит в первую очередь уровень достижения обучающимся минимально необходимых результатов, обозначенных в целях и задачах курса.

Учитель выделяет и поясняет критерии оценки, учит детей формулировать эти критерии в зависимости от поставленных целей и особенностей образовательного результата.

Проверка достигаемых учениками образовательных результатов производится в следующих формах:

- текущий рефлексивный самоанализ, контроль и самооценка учащимися выполняемых заданий;
- взаимооценка учащимися результата друг друга ;
- публичная защита и показ результата учащимися;
- текущая диагностика и оценка учителем деятельности школьников;
- итоговая оценка индивидуальной деятельности учащихся учителем, выполняемая в форме образовательной характеристики.

Качество результатов оценивается по практической деятельности.

Итоговый контроль проводится в конце всего курса в форме тестирования результатов деятельности. Данный тип контроля предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем заявленным целям и направлениям курса.

Список литературы

1. Балабин М.А. Туристическая секция коллектива физкультуры. М., 1973.
2. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья, 1986.
3. Браун, Джим. Теннис: шаги к успеху / Джим Брайн; пер. с англ. А.В.Банкрашкова.- М.: Астрель; АСТ, 2009.- 175с.
4. Елжова Н.В. Лето звонкое, громче пой! Сценарии праздников, конкурсов, спортивных мероприятий для школ и детских оздоровительных центров.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.- 192с.
5. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие / Ю.Н. Клещев.- М.: СпортАкадемПресс, 2008.
6. Мукиан, Майкл. Все о тренировке юного футболиста: пер.с англ./ Майкл Мукиан, Дин Дюрст.- М.:АСТ:Астрель, 2008.- XVIII, 235с.
7. Потапова Т.В. Потенциал физической культуры и спорта. Монография. Тюмень. Изд-во ТГУ.- 2006.- 104с
8. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. М.: Просвещение, 2006. – 32 с.
9. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. – М.: Академический проект, Фонд "Мир", 2009.
- 10.Сборник программ дополнительного образования. Программы социально-педагогического и спортивного направления. Хабаровск: Краевой детский центр «Созвездие», 2008.
- 11.Чумаков Б.Н. Десять заповедей сохранения жизни. М.: Педагог.общество России, 2005, 64с
12. Б.И. Загородский, И.П. Залетаев «Физическая культура в школе», Высшая школа 2003г.
13. Ю.Д. Железняк «Юный волейболист», учебное пособие для тренеров М. «Физкультура и спорт» 2008г.
14. Научно-методический журнал «Физкультура в школе» М. №3 2012г. «Подводящие упражнения в волейболе».
15. Научно-методический журнал «Физкультура в школе» М. №4 2012г. «Школа мяча».
16. Научно-методический журнал «Физкультура в школе» М. №6 2013г «На уроках по волейболу».
17. Научно-методический журнал «Физкультура в школе» М. №5 2013г. «Круговая тренировка по волейболу».
18. Научно-исследовательский журнал по педагогике. М. 2013г.

Список литературы для воспитанников

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002;
2. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС».

3. Ю.Д. Железняк «Юный волейболист», учебное пособие для тренеров М. «Физкультура и спорт» 20018г.

Интернет - ресурсы

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>

<http://vuzirossii.ru/>

<http://ds31.centerstart.ru/>

