

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга Управление образования  
Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 22

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 22  
А.А. Левин  
Приказ № 137-О  
от «01» сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

физкультурно-спортивной направленности

**«Пионербол»**

Возраст 12-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Хуснутдинова Татьяна Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2025

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 № 934-д;
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р);
- Приказ Минпросвещения России от 05.08.2020 г. №882-391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Формирование разносторонне развитой личности – сложная задача. Обучение спортивным играм, в том числе пионерболу, способно придать воспитанию и обучению активный целенаправленный характер уже начиная с раннего школьного возраста.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Система занятий пионерболом позволяет развивать физические и индивидуальные способности, формировать прогрессивную направленность личности, способствует общему физическому развитию и воспитанию. Упражнения в бросании, ловле мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную

ориентировку. Упражнения с мячом развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. В начале обучения игре в пионербол дети знакомятся с элементарными правилами игры, а в конце курса участвуют в соревнованиях, что позволяет в полной мере проявить полученные навыки и умения на практике.

Волейбол — спортивно – подвижная игра, которая подготавливает обучающихся к игре волейбол. Также игра имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, 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 пионерболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

**Цель:** Реализация потребности в двигательной активности, гармоничном развитии, в приобретении начальных навыков игры в волейбол.

#### **Задачи программы:**

##### **Основные**

- возможность занятий в спортивной школе
- создавать условия для развития и саморазвития, выявлять способных и талантливых детей;
- формирование мотивации к дальнейшим занятиям спортом с перспективой перехода на следующий уровень обучения

##### **Развивающие**

- развивать культуру движений и телесную рефлексию;
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, соревновательные навыки через обучение детей игре в волейбол;
- развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;

##### **Учебные**

- учить детей элементарным правилам игры в волейбол, с правилами судейства соревнований;
- знакомить с новыми видами деятельности (правильное распределение времени в режиме дня, страховки и само страховки, о правильном питании спортсмена, о питьевом режиме, наблюдению и анализу своего физического развития и др.);
- учить передаче и подаче мяча, игре через сетку;
- учить правилам этикета при игре в волейбол, избегать конфликтных ситуаций;
- учить самостоятельности;

##### **Воспитательные**

- воспитывать нравственные, эстетические, волевые качества личности;
- воспитывать коммуникативные качества (общение в сотрудничестве, взаимопонимания);
- воспитывать интерес к волейболу, потребность в здоровом образе жизни;
- мотивация к дальнейшим занятиям спортом.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** в её высокой востребованности научиться игре в волейбол. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых

действий, непрерывные изменения обстановки, удачи или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

**Педагогическая целесообразность** показывает что, чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 12-13 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

**Количество обучающихся в группе:** 25 человек.

**Объём освоения программы:** 1 год обучения, из расчёта 3 часа в неделю и включает в себя 36 учебных недель. Итого 72 занятий в год.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Продолжительность занятий:** 2 раза в неделю, по 1,5 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности.** Программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки к волейболу. Программа предназначена для детей от 12-13 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

## **Содержание общеразвивающей программы**

### **Учебный план**

*Теоретическая подготовка.* Игра зародилась в 1930-х годах в СССР в качестве дворового варианта волейбола. Название связано с рекомендациями по воспитанию детей, где рекомендовали «дворовые» игры, включая пионербол. Игра быстро распространилась по всей стране, стала популярной у советских пионеров. В советское время во дворах играли без сетки, лишь обозначали границы поля. Сейчас в пионербол играют в основном на волейбольном поле, с волейбольным или баскетбольным мячом.

*Общая и специальная физическая подготовка.* Значение общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Практические занятия. Общая физическая подготовка. Развитие и совершенствование физических качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса без предметов (индивидуальные и в парах), с набивными мячами (до 1 кг). Упражнения для мышц туловища и шеи без предметов (индивидуальные и в парах), с набивными мячами (до 1 кг), со скакалкой. Легкоатлетические

упражнения. Бег с ускорением. Прыжки в длину с места, многоскоки. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления, приставными шагами; рывки по сигналу. Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча в упоре стоя и лежа, отжимание на ладонях и пальцах от стены, отталкивание от стены ладонями пальцами двух рук. Передвижение в упоре на руках (ноги за голеностопные суставы удерживает партнер). Многократные броски и ловля набивного (баскетбольного) мяча. Упражнения для кистей рук, сжатие теннисного мяча. Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении подач мяча. Броски набивного мяча сверху двумя руками, попеременно левой и правой рукой. Упражнения для развития силы и быстроты. Различные броски набивного мяча (1 кг) на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) с места, с разбега, в прыжке через сетку. Упражнения для развития прыгучести. Различные приседания на двух ногах, попеременно на левой и на правой. Прыжки через скакалку, разнообразные подскоки, бег по лестнице вверх, прыжки по лестнице. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Изучение и совершенствование техники игры. Анализ техники. Повторение ранее изученных упражнений. Тактические действия в защите, Умение определить возможное действие противника и направление полета мяча на свою сторону, правильно применить способ приема и передачи мяча в соответствии с игровой обстановкой. Страховка при нападающем ударе и блокирование, взаимодействие защитников с блокирующими. Прием и ловля мяча с подач, обманных передач. Учебные игры с заданиями по технике и тактике, тактические системы и комбинации. Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Организация и проведение соревнований.

*Практические занятия.* Судейство игр в процессе учебных занятий. Организация и проведение соревнований внутри секции и в школе. Построение и перестроение группы, проведение отдельных упражнений с группой. Контрольные игры, соревнования, посещение соревнований. Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

*Практические занятия.* Участие в товарищеских играх.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные**

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

### **Метапредметные результаты**

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий

### Познавательные

- Будут знать и применять на практике волейбольные приёмы, комбинации;
- Будут знать элементарные правила игры в волейбол;
- Будут иметь представление о правилах судейства соревнований по волейболу.
- Смогут опробовать свои силы в пробных соревнованиях, различных

мероприятияхсоревновательного характера.

### Регулятивные

- Положительная динамика показателей физического развития (по результатам испытаний);
- Уверенная мотивация к здоровому образу жизни;
- Эффективных способов достижения результата;
- Овладение навыками в новых видах деятельности (правильному распределению времени в режиме дня,приёмам страховки и самостраховки, правильному питанию спортсмена, соблюдению питьевого режима, наблюдению и анализу своего физического развития и др.);
- Знать и выполнять правила этикета при игре в волейбол, уметь осознавать свои ошибки, видетьошибки соперника.
- Проявлять инициативу, заниматься самостоятельно.

### Коммуникативные – приобретут умения и навыки

- учитывать мнения и интересы окружающих и обосновывать свою позицию;
- общению в сотрудничестве, оказывать поддержку и содействие (занятия в парах, в команде);
- избегать конфликтных ситуаций;
- участвовать в коллективном разрешении проблем.

### **Предметные результаты**

Характеризуют приобретённые умения и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются впроцессе освоения программы по пионерболу.

- приобретут знания о волейболе и обучатся спортивной игре в волейбол;
- приобретут и смогут демонстрировать навыки здорового образа жизни;
- смогут рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- смогут вести наблюдение за показателями своего дальнейшего физического развития.

### **Способы отслеживания освоения программы.**

Для оценки уровня развития ребёнка и сформированности основных умений и навыков, в начале и в конце года проводятся контрольные тестирования. Отслеживание развития личностных качеств ребёнка проводится с помощью методов наблюдения и опроса. Основной формой подведения итогов работы являются контрольные нормативы.

<b>ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ</b>	<b>КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (тесты)</b>	<b>ВОЗРАСТ</b>	<b>МАЛЬЧИКИ</b>	<b>ДЕВОЧКИ</b>
Скоростные	бег 30м	12-13	с 6.3 - 5.3 сек.	с 6.5 - 5.5 сек.
Координационные	челночный бег 3*10м.	12-13	с 9.7 - 8.4 сек.	с 10.1 - 8.6 сек.
Скоростно - силовые	прыжок в длину с места	12-13	128 - 162м.	118 - 152м.
Выносливость	прыжки на скакалке (за 1 мин.)	12-13	80 - 100	80 - 110

### Календарный учебный график на 2025– 2026учебный год

№ п/п	Название темы	Форма занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры.	Вводное занятие	1	Беседа
2.	Стартовая диагностика	Нормативы	1	Педагогическое наблюдение
3.	Краткий экскурс в историю пионербола, практическая работа	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Педагогическое наблюдение
4.	Перемещение по площадке. Переход. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки.	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Педагогическое наблюдение
5.	Стойка игрока. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Игра	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Самоконтроль
6.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Самоконтроль
7.	Броски мяча в парах, через сетку. Пионербол	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	1	Самоконтроль
8.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	Практикум. Объяснение нового материала, игра	1	Педагогическое наблюдение
9.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м	Практикум	1	Педагогическое наблюдение
10-11	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	2	Взаимоконтроль
12	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	Практикум	1	Педагогическое наблюдение

13-14	Подача мяча. Приём мяча после подачи. Игра	Практикум	<b>2</b>	Педагогическое наблюдение
15	Разновидность прыжков. Специально прыжковые упражнения, эстафеты с элементами волейбола.	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	<b>1</b>	Практическая работа
16	Гимнастические упражнения, подвижные игры Пионербол	Объяснение нового материала. Практикум	<b>1</b>	Практическая работа
17	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	Объяснение нового материала.	<b>1</b>	Практическая работа
18	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Пионербол	Практикум	<b>1</b>	Взаимоконтроль
19	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. ОФП	Самостоятельная работа	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
20	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Практикум	<b>1</b>	Практическая работа
21	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	<b>1</b>	Самоконтроль
22	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	Практикум	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
23	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	Самостоятельная работа. Практикум.	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
24	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	<b>1</b>	Взаимоконтроль
25	Бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	Объяснение нового материала. Практикум	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
26	Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Объяснение нового материала. Самостоятельная работа	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
27	Бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	Практикум	<b>1</b>	Практическая работа



28	Подвижные игры, Пионербол	Игра, Практикум	<b>1</b>	Практическая работа
29	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча. Игра	Практическая работа	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
31	Передвижение в стойке. Прием мяча 2-мя руками сверху.	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	<b>1</b>	Практическая работа
32	Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра.	Объяснение нового материала, практическая работа	<b>1</b>	Практическая работа
33	Закрепление подачи мяча. ОФП.	Практикум	<b>1</b>	Взаимоконтроль
34	Закрепление приема мяча после подачи. Эстафеты	Объяснение нового материала, практическая работа	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
35	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	Объяснение нового материала, практическая работа	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
36	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	Практикум	<b>1</b>	Практическая работа
37	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практикум	<b>1</b>	Самоконтроль
38-39	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	Объяснение нового материала, Практическая работа	<b>2</b>	Взаимоконтроль
40	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	Объяснение нового материала, практическая работа	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
41	Эстафеты. Пионербол	Объяснение нового материала, практическая работа	<b>1</b>	Практическая работа
42	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Объяснение нового материала, практическая работа	<b>1</b>	Практическая работа
43-44	Обучение приему мяча от сетки. Игра пионербол	Объяснение нового материала, практическая работа	<b>2</b>	Практическая работа

45	Закрепление приема мяча от сетки.	практическая работа, Практикум	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
46	Ловля мяча с подачи. Развитие силовых способностей	Практическая работа	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
47	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	Объяснение нового материала, практическая работа	<b>1</b>	Практическая работа
48	Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол	Практикум	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
49	Многократные передачи сверху над собой. Игра «Кто больше?»	Игра	<b>1</b>	Самоконтроль
50	Прием мяча 2 руками сверху. Передвижения в стойке. Эстафета	Практикум	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
51	Прием и передача мяча 2 руками сверху. Игра	Практическая работа	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
52	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	Самостоятельная работа	<b>1</b>	Практическая работа
53	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.	Практикум	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
54-55	Формирование навыков командных действий.	Практическая работа	<b>2</b>	Взаимоконтроль
56	Гимнастическая разминка, учебно-тренировочная игра	Практикум	<b>1</b>	Практическая работа
57	Контрольный урок: передача мяча в цель.	Самостоятельная работа	<b>1</b>	Самоконтроль
58	Контрольный урок: подача мяча через сетку	Самостоятельная работа	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
59	Кросс. Контрольный урок: передача мяча в паре.	Объяснение нового материала, практическая работа	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
60	Учебно-тренировочная игра. Контроль выполнения приема мяча от сетки.	Практикум	<b>1</b>	Практическая работа
61	Подвижно-спортивные игры.	Объяснение нового материала, Практикум	<b>1</b>	Практическая работа

62	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	Объяснение нового материала, практическая работа	<b>1</b>	Практическая работа
63	Обучение тактическим действиям при выполнении передач.	Объяснение нового материала, практическая работа	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
64-65	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо - принимающего подачу.	Объяснение нового материала, практическая работа	<b>2</b>	Педагогическое наблюдение
66-67	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	<b>2</b>	Педагогическое наблюдение
68	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Практикум	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
69	Подвижные игры. Пионербол	Самостоятельная работа	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
70	Сдача нормативов	Практикум	<b>1</b>	Практическая работа
71	Учебная игра по правилам соревнований.	Практикум	<b>1</b>	Практическая работа
72	Турнир по пионерболу .	Самостоятельная работа	<b>1</b>	Взаимоконтроль
	Итого		<b>72</b>	

### **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- Волейбольные стойки
- Волейбольная сетка
- Скакалки, набивные мячи
- Мячи для спортивных игр
- Гимнастические маты
- Секундомер
- Гимнастические скамейки
- Разметочные колпаки
- Перекладины нависные
- Форма для соревнований, манишки двухсторонняя

### **Методическое обеспечение**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- Словесный (рассказ, объяснение)
- Наглядный (показ техники элементов бокса)
- Практический (выполнение упражнений)
- Репродуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Тренировочная деятельность построена в форме практических занятий, включающих работув парах, группах, а также в форме судейской практики.

### Список литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. 2005.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь»
9. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А.Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
10. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
11. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
12. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

### Интернет-ресурсы

- Медицина спорта // Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medsport.3dn.ru/>
- Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] //Минобразования и науки РФ.[сайт].- М.,2011.-URL
- <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> - научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
- <http://www.ipk/spab.ru> - Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров при Российском государственном университете физической культуры спорта и туризма.
- <http://www.teoriya.ru/> - научный портал «ТЕОРИЯ.РУ»



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279261

Владелец Левин Алексей Алексеевич

Действителен с 19.03.2025 по 19.03.2026