

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №69»
ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА И.В.ПАНФИЛОВА**

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МБОУ «Гимназия №69»
Протокол заседания № 1 от 22
августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ С.Ш.Братышева
«___» _____ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ «Гимназия № 69»
от 22.08.2024 № 229-осн.
Директор _____ Т.М. Злобина

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

Секция «Юный волейболист»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей 15-18 лет

Срок реализации: 2024/2025 учебный год

Автор-составитель:

Кондратенко В.Ю.,
учитель физкультуры

Барнаул, 2024

Содержание программы	стр.
1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	4
1.4. Планируемые результаты	5
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Учебно-тематический план	7
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации	12
2.4. Оценочные материалы	12
2.5. Методические материалы	15
2.6. Ресурсное обеспечение	15
2.7. Список литературы	15
Приложения	

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Новизна программы. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации

Актуальность программы:

Волейбол- это командная игра, в котором спортсмены стремятся забросить мяч в противоположную сторону площадки. Впервые термин волейбол (англ. Volleyball-« отбивать мяч на лету») предложил преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган. Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Однако волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности, он существует в разных ипостасях: игра полными составами(6х6), игра неполными составами(5х5, 4х4, 3х3, 2х2, 1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук, (ногейбол, сепактакроу), теннисбол. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся школы. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, проводится первенство Железнодорожного района по волейболу. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Педагогическая целесообразность.

Особенностью программы является:

- взаимосвязь со школьной программой по физической культуре,
- программа позволяет педагогически правильно воздействовать на личность ребёнка и его физическое воспитание,
- воспитание во время занятий осуществляется различными способами,
- обучение идет «от простого - к сложному»,
- ребята получают знания гигиенических требований,
- связь педагога с врачом школы (допуск к занятиям только при разрешении врача).

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, снизится уровень заболеваемости среди учащихся. Учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

1.2. Цель и задачи программы

Цель занятий – обеспечение обучения, воспитания и развития детей, приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

Задачи:

образовательные:

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;

- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;
оздоровительные:

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;

- развитие основных физических качеств;

- укрепление здоровья;

- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные:

- воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

1.3. Содержание программы

Основы знаний. Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание приемов перемещений.

Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая передача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места выполнения нижней передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме **подачи**, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений с руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

1.4. Планируемые результаты

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	Правила, организация и проведение соревнований по волейболу	Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.	Правила, организация и проведение соревнований по волейболу
Уметь	Проводить разминку тренировочного занятия.	Проводить разминку тренировочного занятия.	Проводить разминку тренировочного занятия.
Владеть	Применять в игре изученные технико-	Применять в игре изученные технико-	Применять в игре изученные технико-

	тактические действия в нападении и защите.	тактические действия в нападении и защите.	тактические действия в нападении и защите.
--	--	--	--

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебно-тематический план

№п/п	Тема занятия				Форма контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.	2	1	1	текущий
2	Основные правила игры в волейбол. ОФП.	2	1	1	текущий
3	Волейбольные стойки. ОФП.	2	1	1	текущий
4	Волейбольные стойки перемещения в стойке. ОФП.	2	1	1	текущий
5	Прямая нижняя подача. ОФП.	2		2	текущий
6	Прямая нижняя подача. ОФП.	2		2	Текущий, оперативный
7	Прямая нижняя подача. ОФП.	2		2	Текущий, оперативный
8	Верхняя подача мяча. ОФП.	2		2	Текущий, оперативный
9	Верхняя подача мяча. ОФП.	2		2	Текущий, оперативный
10	Верхняя подача мяча. ОФП.	2		2	текущий
11	Прием и передача мяча снизу.	2		2	текущий
12	Прием и передача мяча снизу.	2		2	текущий
13	Прием и передача мяча снизу. Передачи в парах и через сетку.	2		2	текущий
14	Прием и передачи мяча сверху. Передачи в парах и через сетку.	2		2	Текущий, оперативный
15	Прием и передачи мяча сверху. Передачи в парах и через сетку.	2		2	текущий
16	Прием и передачи мяча сверху. Передачи в парах и через сетку.	2		2	текущий
17	Прием подачи.	2		2	текущий

18	Прием подачи	2		2	текущий
19	Прием подачи.	2		2	текущий
20	Подвижные игры с элементами волейбола.	2		2	текущий
21	Подвижные игры с элементами волейбола.	2		2	текущий
22	Учебная игра.	2		2	текущий
23	Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
24	Подача мяча. Прием подачи.	2		2	текущий
25	Прием мяча снизу после передвижения.	2		2	текущий
26	Прием мяча снизу после передвижения.	2		2	текущий
27	Прием мяча снизу после передвижения.	2		2	текущий
28	Прямой нападающий удар.	2		2	текущий
29	Прямой нападающий удар.	2		2	текущий
30	Прямой нападающий удар.	2		2	текущий
31	Прямой нападающий удар. Блокирование мяча.	2		2	текущий
32	Прямой нападающий удар. Блокирование мяча.	2		2	текущий
33	Прием мяча снизу двумя и одной рукой.	2		2	текущий
34	Прием мяча снизу двумя и одной рукой.	2		2	текущий
35	Индивидуальные действия в нападении.	2		2	текущий
36	Индивидуальные действия в нападении.	2		2	текущий
37	Индивидуальные действия в защите.	2		2	текущий
38	Индивидуальные действия в защите.	2		2	текущий
39	Групповые действия в защите и нападении.	2		2	текущий
40	Групповые действия в защите и нападении.	2		2	текущий
41	Групповые действия в защите и нападении.	2		2	текущий
42	Командные действия в защите и нападении.	2		2	текущий
43	Командные действия в защите и нападении.	2		2	текущий
44	Учебная игра.	2		2	Текущий,

					оперативный
45	Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
46	Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
47	Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
48	Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный, этапный
49	Прием подачи, первая передача к сетке.	2		2	текущий
50	Прием подачи, первая передача к сетке.	2		2	Текущий, оперативный
51	Прием подачи, первая передача в зоны 3 и 2, вторая в зоны 4 и 2.	2		2	Текущий, оперативный
52	Прием подачи, первая передача в зоны 3 и 2, вторая в зоны 4 и 2.	2		2	Текущий, оперативный
53	Передача через сетку в прыжке.	2		2	Текущий, оперативный
54	Передача через сетку в прыжке.	2		2	Текущий, оперативный
55	Передача через сетку в прыжке.	2		2	Текущий, оперативный
56	Нападающий удар.	2		2	Текущий, оперативный
57	Нападающий удар.	2		2	Текущий, оперативный
58	Нападающий удар из зон 4, 2 и 3.	2		2	Текущий, оперативный
59	Нападающий удар из зон 4, 2 и 3.	2		2	Текущий, оперативный

60	Блокирование нападающего удара.	2		2	Текущий, оперативный
61	Блокирование нападающего удара.	2		2	Текущий, оперативный
62	Блокирование нападающего удара.	2		2	Текущий, оперативный
63	Передачи мяча стоя лицом и спиной к цели.	2		2	Текущий, оперативный
64	Передачи мяча стоя лицом и спиной к цели.	2		2	Текущий, оперативный
65	Передачи мяча в парах через сетку.	2		2	Текущий, оперативный
66	Передачи мяча в парах через сетку.	2		2	Текущий, оперативный
67	Передачи мяча в парах через сетку.	2		2	Текущий, оперативный
68	Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
69	Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
70	Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
71	Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
72	Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
73	Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
74	Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
75	Соревнования	2		2	Текущий, оперативный

					ый
76	Соревнования	2		2	Итоговый
	Всего	136	4	132	

2.2. Условия реализации программы

Формы и методы занятий

1. Основные методы работы:

- словесный; - демонстрации;
- разучивание упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитание физических качеств;
- игровой и соревновательный.

2. Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

3. Средства обучения:

- фронтальная - индивидуальная
- групповая (по количеству учащихся) - поточная

Режим занятий.

Предусмотрено 136 часа учебного времени. В программе обобщена многолетняя спортивная практика, учтен опыт работы с данной возрастной категорией учащихся (15-18 лет).

Настоящая программа по волейболу предназначена для работы с учащимися начальной подготовки и рассчитана на один год обучения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий продолжительностью по 2 часа два раза в неделю.

Методы используемые при проведении занятия: общие: словесный, наглядный, практический, специфические: метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный.

2.3. Формы аттестации

Формы контроля: текущий, оперативный, этапный, итоговый.

Проведение внутри-секционных игр. Участие в районных соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Итоговая аттестация: участие в соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача

контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.
2. Динамическая сила оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат из трех попыток.
3. Для оценки прыгучести на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Контрольные нормативы

по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	195	210	220	215
3.	Бег 1000 м	4,50	4,50	4,50	4,50

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью

до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы

по специальной физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка

не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

2.5. Методические материалы

№	Раздел программы	Дидактический материал
1.	Раздел: «Введение»	Наглядный материал (лекция–беседа), презентация, видеофильм
2.	Раздел: «Общая физическая подготовка»	Наглядный (показ), практический показ педагогом. Наблюдение, памятки.
3.	Раздел: «Специальная техническая подготовка»	Наглядный (показ), практический показ педагогом, раздаточный материал (карточки с заданием).
4.	Раздел: «Специальная тактическая подготовка»	Наглядный (показ), практический показ педагогом, раздаточный материал (карточки с заданием). Видеоматериал.
5.	Раздел: «Специальная физическая подготовка»	Наглядный (показ), практический показ педагогом, презентация, видеофильм.

6.	Раздел: «Соревнования»	Наглядный материал
----	------------------------	--------------------

2.6. Ресурсное обеспечение

Материально-техническое обеспечение занятий

Зал: размеры 24х11м.; школьный стадион с беговыми дорожками.

Оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастические скамейки
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи волейбольные.

Информационное обеспечение: презентации, интернет-ресурсы.

Кадровое обеспечение: педагог-организатор, учителя физкультуры.

2.6. Список литературы

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.- 144с(Серия «Физическая культура и спорт в школе»)
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
3. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». М 1988; Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист» М.ФиС 1979
4. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
5. В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.
6. В.И.Лях «Физическая культура. 8-9 классы». Москва. Просвещение.2014г.