

Управление образования администрации Ковровского района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красномаяковская основная общеобразовательная школа»
Ковровского района

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 4 от 21.05.2024

Утверждаю
директор МБОУ
«Красномаяковская ООШ»

приказ от 07.06.2024 №65

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивные игры»**

Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень сложности: ознакомительный
Возраст учащихся: 10 – 15 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик: Меньшова С.И.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Спортивные игры» составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с учетом всех изменений);
2. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
3. приказом Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

Недостаток движения стал одной из причин нарушения здоровья школьников, замедления их психического развития, что сказывается на снижении памяти и успеваемости. С точки зрения важности воспитания здорового поколения и стремления к эффективному развитию двигательной деятельности актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей, самореализация их физических способностей, конструирование двигательной активности. Физическое воспитание – составная часть физической культуры, педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических навыков, достижение физического совершенствования. Вовлечение детей в спорт, в двигательную практику – это формирование важнейших черт национальной психологии: духа соперничества, культа молодости, желания и умения продлевать жизнь. В связи с чем, огромное значение приобрела дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры».

Направленность программы физкультурно – спортивная

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивные игры» направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам.

Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», «баскетбол», «настольный теннис» в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Отличительные особенности программы Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 1 года.
Адресат программы ребенок 10-15 лет, желающий заниматься спортивными играми, нацеленный на здоровый образ жизни.

Объем программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» рассчитана на 34 часа в год. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 10-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Формы и режим занятий

Учебный год длится с 1 сентября по 31 мая, 34 недель. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу.

Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм.

Режим занятий

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Формы организации образовательного процесса

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия - прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Программа по «Спортивным играм» реализуется на базе МБОУ «Красномаяковской ООШ». Занятия проводятся в спортивном зале (размерами 18 X 9) 1 раза в неделю по 1 часу. Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации дополнительного образования обучающихся. Подбор заданий, игр, тестов, нормативов отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способствует развитию двигательных качеств.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи

- Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
 - Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
 - Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Планируемый результат:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром, формирование телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, настольного тенниса;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, настольного тенниса;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Материально – техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

- Баскетбольные мячи-10-15 штук;
- Волейбольные мячи-10-15 штук;
- Скакалки-10-15
- Гимнастическая стенка- 8 пролетов;
- Гимнастические скамейки- 6 штук;
- Сетка волейбольная-1 штука;
- Щиты с кольцами-2 штуки;
- Секундомер-1штука;
- Свисток-1 штука;
- Теннисный стол-1 штука;
- Теннисные ракетки-2 ракетки;
- Мячи-1 штука.

Тематическое планирование

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1	Баскетбол	12	1	11
2	Волейбол	11	1	10
3	Настольный теннис	11	1	10
	ИТОГО	34	3	31

2. Содержание программы

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка

Знания о физической культуре (3 ч) *Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование (31 ч)

Физкультурно - оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Физкультминутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Баскетбол (12 ч): стойки игрока и перемещения, остановка, поворот. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках по прямой, с изменением скорости и направления. Броски мяча с места и в движении. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол (11ч): стойки игрока и перемещения, остановка, поворот. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Подачи мяча. Передачи мяча над собой и через сетку. Игра в волейбол.

Теннис (11 ч): Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов		Формы контроля
		Теория	Практика	
1.	Знания о физической культуре			В процессе занятий.
2.	Способы физкультурной деятельности.			В процессе занятий.
3.	Физическое совершенствование			В процессе занятий.
3.1	Волейбол	1	10	Соревнования
3.2	Настольный теннис	1	10	Соревнования
3.3	Баскетбол	1	11	Соревнования
	Всего:	34		

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Дата проведения	Примечания
		Теория	Практика		
	Волейбол	1	10		
1.	Правила Тб на занятии. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Игра в волейбол	0.5	0.5		
2.	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра в волейбол		1		

3.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.		1		
4.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в волейбол.		1		
5.	Прием мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол		1		
6.	Прием мяча снизу двумя руками на сетку. Игра в волейбол.		1		
7.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол		1		
8.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол		1		
9.	Игра в волейбол		1		
10.	Правила игры в волейбол. Игра в волейбол.	0,5	0,5		
11.	Игра в волейбол		1		
	Настольный теннис	1	10		
12.	Правила Тб на занятии. Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	0,5	0,5		
13.	Выбор ракетки и способы держания. Тренировка с ракеткой и мячом.		1		
14.	Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».		1		
15.	Подачи: короткие и длинные.		1		
16.	Подачи: короткие и длинные.		1		
17.	Подача накато́м, удары слева, справа		1		
18.	Подача накато́м, удары слева, справа		1		
19.	Подача накато́м, удары слева, справа, контрнат (с поступательным вращением).		1		
20.	Удары: накато́м с подрезанного мяча, накато́м по короткому мячу, крученая «свеча» в броске		1		
21.	Игра у стола. Игровые комбинации		1		
22.	Игра у стола. Игровые комбинации		1		
	Баскетбол	1	11		
23.	Правила Тб на занятии. Стойка и перемещение игрока.	0,5	0,5		
24.	Ведения мяча на месте. Ловля мяча двумя руками.		1		
25.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.		1		

26.	Ведение мяча в движении шагом, с изменением скорости, высоты отскока.		1		
27.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		1		
28.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.		1		
29.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.		1		
30.	Броски двумя руками с места и в движении.		1		
31.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.		1		
32.	Игра в баскетбол.		1		
33.	Игра в баскетбол.		1		
34.	Игра в баскетбол		1		
	Итого		34		

Оценочные и методические материалы

Способы оценивания результатов:

-Повседневное систематическое наблюдение; участие в спортивных праздниках, конкурсах; участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования

- *промежуточный контроль* (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования

- *итоговый контроль*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний

- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

Бег на короткие дистанции (30,60м); бег на длинные дистанции (800- 1000м.); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание на высокой перекладине; поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения. *Формой контроля* технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях.

Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, сделать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 x 2, 2 x 1, 1 x 2; 3 x 3, 3 x 2, 2 x 3, 3 x 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 x 2, 2 x 3, 1 x 3 x 1; 2 x 2 x 1; 1 x 2 x 1; 1 x 4;
- защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита); умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

Первая помощь при ушибе? Основные средства закаливания организма? Основные правила режима дня? Что относится к личной гигиене? В какой цвет должен быть окрашен мяч? Сколько таймов в одном матче? Какие бывают броски? Какими бывают передачи? В каком году образовался баскетбол? Сколько длится матч? Какие травмы можно получить при занятиях спортом? Признаки переутомления? Как изменяются мышцы при занятиях спортом? Спортивная одежда баскетболиста? Основные правила в баскетболе? Что такое стандартное положение? Какое значение имеет закаливание для занятий спортом? Для чего нужен дневник самоконтроля? Первая помощь при вывихе? Из чего состоит баскетбольный матч? Какие дополнительные правила используются в игре? От чего зависит выбор тактики в игре? Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.

Список литературы

Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 1782.
Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973 с. 10 - 1053. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967. Кудряшов В.П.,
Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970. Кузин В.В.
Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999. Линдеберг Ф. Волейбол–
игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

Список литературы для обучающихся и родителей

Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г. Кузин В.В., Полиевский С.А.
Баскетбол. М. Фис. 1999г. С. 23- 68 Леонов А.Д. Малый А.А. Волейбол – книга для учащихся –
Киев, Радянська школа, 1989. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М.
Советский спорт, 2004. Кузин В.В. Полиеский С.А. Волейбол Начальный этап обучения – М.,
ФиС, 1999.