

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 55 им. Е.Г. Вёрсткиной Г. ТОМСКА

Согласовано  
Педагогический совет  
Протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

Утверждено  
«02» сентября 2024г.  
приказ № 390/0  
Директор гимназии № 55  
им. Е.Г. Вёрсткиной г. Томска

\_\_\_\_\_ Черемных Е.Ю

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 136 часов

Составитель:  
Куприянова Леора Расфатовна,  
педагог дополнительного образования

2024 - 2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья учащихся на ступени общего образования являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. М.: Просвещение, 2010;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года;
- Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в РФ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 “О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях”;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 “О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования” в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок учащихся в основной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- примерная программа дисциплины, утвержденная Минобрнауки РФ

### Педагогическая целесообразность.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. 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. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 8-10 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

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, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Данная программа характеризуется физкультурно-спортивной направленностью, способствует улучшению физического развития занимающихся.

Программа рассчитана на девятимесячный круглогодичный цикл учебно-тренировочного процесса для занятий в течение 3-х учебных лет (27 месяцев) с учебной нагрузкой:

- первый год обучения 4 часа в неделю, наполняемостью группы 15-17 человек,
  - второй год обучения 4 часа в неделю, наполняемостью группы 15-17 человек,
  - третий год обучения 4 часа в неделю, наполняемостью группы 15-17 человек,
- учитывая разделение по половому признаку и возрастным особенностям (разница в возрасте воспитанников в одной группе не должна превышать 3 года), имеющими медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям.
- Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по 2 часа.

Форма реализации программы – очная.

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 8-10 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

**ЦЕЛЬ** программы: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

**ЗАДАЧИ** программы:

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

*Обучающие:*

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

*Развивающие:*

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

*Воспитательные:*

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, оздоровительные мероприятия.

Продолжительность одного занятия в группе не должна превышать двух академических часов.

Основными показателями выполнения программных требований является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

В группах первого года обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причем на первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, примерно в объеме 60-70% всего времени, во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку.

В дальнейшем обучении групп происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности воспитанников. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

В основу содержания подготовки на данном этапе входят:

- упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, совершенствование жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- подготовительные упражнения для развития физических качеств применительно к приемам игры в волейбол;
- подводящие упражнения и упражнения по технике для овладения основными приемами игры в волейбол;
- учебные игры в волейбол по упрощенным правилам.

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Обучающиеся должны:

*Знать:*

Строение организма;

Влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

Правила оказания первой помощи при травмах;

Гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

Правила игры в волейбол;

Места занятий и инвентарь.

*Уметь:*

Выполнять программные требования по видам подготовки;

Владеть основами техники и тактики волейбола;

Правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы и способы проверки результата и развития.

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

| №         | Темы   | Количество часов |
|-----------|--|------------------|
| <b>I.</b> | <b><u>Теоретическая подготовка</u></b>   |                  |
| 1.        | Введение. Предупреждение травматизма, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. | 2                |
| 2.        | Физическая культура и спорт в России.  | 1                |

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| 3.         | Краткие сведения о возникновении игры в волейбол.  | 1          |
| 4.         | Сведения о строении и функциях организма человека. | 1          |
| 5.         | Правила игры в волейбол.                           | 1          |
| 6.         | Общая физическая подготовка.                       | 1          |
| 7.         | Основы техники и тактики игры.                     | 2          |
| 8.         | Основы техники и тактики игры.                     | 3          |
| <b>II.</b> | <b>Итого:</b>                                      | <b>12</b>  |
|            | <b><u>Практическая подготовка</u></b>              |            |
| 1          | Общая физическая подготовка.                       | 2          |
| 2          | Гимнастические упражнения.                         | 2          |
| 3          | Акробатические упражнения.                         | 1          |
| 4          | Легкоатлетические упражнения.                      | 2          |
| 5          | Подвижные игры.                                    | 1          |
| 6          | Техническая подготовка.                            | 10         |
| 7          | Основы техники и тактики игры.                     | 10         |
| 8          | Техника нападения. Действия без мяча.              | 8          |
| 9          | Техника нападения. Действия с мячом.               | 8          |
| 10         | Подача.  | 10         |
| 11         | Нападающие удары.                                  | 10         |
| 12         | Техника защиты. Действия без мяча.                 | 10         |
| 13         | Техника защиты. Действия с мячом.                  | 10         |
| 14         | Тактика нападения.                                 | 10         |
| 15         | Тактика защиты.                                    | 6          |
| 16         | Тренировочные игры на счет.                        | 16         |
| 17         | Участие в соревнованиях.                           | 4          |
| 18         | Контрольные нормативы.                             | 4          |
|            | <b>Итого:</b>                                      | <b>124</b> |
|            | <b>ВСЕГО:</b>                                      | <b>136</b> |

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### ***Введение.***

#### ***Предупреждение травматизма, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.***

Предупреждение травм при занятиях волейболом. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

#### ***Физическая культура и спорт в России.***

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей.

#### ***Краткие сведения о возникновении игры.***

История возникновения и развития волейбола в мире и России.

#### ***Сведения о строении и функциях организма человека.***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

#### ***Правила игры в волейбол.***

Правила игры в волейбол.

#### ***Общая физическая подготовка.***

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

#### ***Основы техники и тактики игры.***

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики.

Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойка игрока, перемещения.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Общая физическая подготовка**

#### ***Гимнастические упражнения.***

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренных суставов, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2кг); из различных исходных положений, чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопным суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах; лазанье по гимнастической стенке, канату; ходьба по бревну; смешанные висы.

#### ***Акробатические упражнения.***

Кувырки вперед, назад; соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда – 50-60см).

#### ***Легкоатлетические упражнения.***

Бег с ускорением до 30м; прыжки с места в длину, вверх; прыжки с разбега в длину и высоту; метание теннисного мяча – цель, на дальность.

#### ***Подвижные игры.***

Игры, комбинированные эстафеты.

### **Техническая подготовка**

#### ***Основы техники и тактики игры.***

Стойки игрока, перемещения, перемещения. Применение отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке.

#### ***Техника нападения. Действия без мяча.***

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) – основная; ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед; перемещения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед); двойной шаг вперед; сочетание способов перемещений.

#### ***Техника нападения. Действия с мячом.***

Передачи мяча: сверху двумя руками; передача мяча, 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 нее; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.

#### ***Подача мяча.***

Нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

#### ***Нападающие дары.***

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

#### ***Техника защиты. Действия без мяча.***

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка; ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед; перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед; остановка шагом.

#### ***Техника защиты. Действия с мячом.***

Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером – на месте и после перемещений.

#### ***Тактика нападения.***

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй 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.

**Тренировочные игры на счет.**

Организация и проведение тренировочных игр на счет, товарищеских встреч; анализ проведенных игр; устранение ошибок.

**Контрольные нормативы**

Проводятся два раза в год по общей физической подготовке (в начале и конце учебного года).

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Уровень физической подготовленности воспитанников 15-17 лет**

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)  | Возраст | Уровень    |           |             |             |            |             |
|-------|------------------------|--|---------|------------|-----------|-------------|-------------|------------|-------------|
|       |                        |  |         | Мальчики   |           |             | Девочки     |            |             |
|       |                        |  |         | низкий     | средний   | высокий     | низкий      | средний    | высокий     |
| 1.    | Скоростные             | Бег 30м, сек.  | 10      | 6,6        | 6,5-5,6   | 5,1         | 6,6         | 6,5-5,6    | 5,2         |
|       |                        |  | 11      | 6,3 и выше | 6,1 – 5,5 | 5,0 и ниже  | 6,4 и выше  | 6,3 – 5,7  | 5,1 и ниже  |
|       |                        |  | 12      | 6,0        | 5,8 – 5,4 | 4,9         | 6,2         | 6,0 – 5,4  | 5,0         |
|       |                        |  | 13      | 5,9        | 5,6 – 5,2 | 4,8         | 6,3         | 6,2 – 5,5  | 5,0         |
|       |                        |  | 14      | 5,8        | 5,5 – 5,1 | 4,7         | 6,1         | 5,9 – 5,4  | 4,9         |
| 2.    | Координационные        | Челночный бег 3 X 10 м, сек.   | 10      | 9,9        | 9,5-9,0   | 8,6         | 10,4        | 10,4-9,5   | 9,1         |
|       |                        |  | 11      | 9,7 и выше | 9,3 – 8,8 | 8,5 и ниже  | 10,1 и выше | 9,7 – 9,3  | 8,9 и ниже  |
|       |                        |  | 12      | 9,3        | 9,0 – 8,6 | 8,3         | 10,0        | 9,6 – 9,1  | 8,8         |
|       |                        |  | 13      | 9,3        | 9,0 – 8,6 | 8,3         | 10,0        | 9,5 – 9,0  | 8,7         |
|       |                        |  | 14      | 9,0        | 8,7 – 8,3 | 8,0         | 9,9         | 9,4 – 9,0  | 8,6         |
| 3.    | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см   | 10      | 130        | 140 - 160 | 185         | 120         | 140 - 155  | 170         |
|       |                        |  | 11      | 140 и ниже | 160 – 180 | 195 и выше  | 130 и ниже  | 150 – 175  |             |
|       |                        |  | 12      | 145        | 165 – 180 | 200         | 135         | 155 - 175  |             |
|       |                        |  | 13      | 150        | 170 – 190 | 205         | 140         | 160 - 180  |             |
|       |                        |  | 14      | 160        | 180 – 195 | 210         | 145         | 160 - 180  | 200         |
| 4.    | Выносливость           | 6-минутный бег, м  | 10      | 850        | 900–1050  | 1250        | 650         | 750 - 950  | 1050        |
|       |                        |  | 11      | 900 и ниже | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже  | 850 – 1000 | 1100 и выше |
|       |                        |  | 12      | 950        | 1100–1200 | 1350        | 750         | 900 – 1050 | 1150        |
|       |                        |  | 13      | 1000       | 1150-1250 | 1400        | 800         | 950-1100   | 1200        |
|       |                        |  | 14      | 1050       | 1200-1300 | 1450        | 850         | 1000-1150  | 1250        |
| 5.    | Гибкость               | Наклоны вперед из положения сидя, см   | 10      | 2          | 4 – 6     | 8,5         | 3           | 7 – 10     | 14,0        |
|       |                        |  | 11      | 2 и ниже   | 6 – 8     | 10 и выше   | 4 и ниже    | 8 – 10     | 15,0 и выше |
|       |                        |  | 12      | 2          | 6 – 8     | 10          | 5           | 9 – 11     | 16,0        |
|       |                        |  | 13      | 2          | 5 – 7     | 9,0         | 6           | 10 – 12    | 18,0        |
|       |                        |  | 14      | 3          | 7 – 9     | 11,0        | 7           | 12 – 14    | 20,0        |
| 6.    | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз | 10      | 1          | 3 – 4     | 5           | 4           | 8 – 13     | 18          |
|       |                        |  | 11      | 1          | 4 – 5     | 6 и выше    | 4 и ниже    | 10 – 14    | 19 и выше   |
|       |                        |  | 12      | 1          | 4 – 6     | 7           | 4           | 11 – 15    | 20          |
|       |                        |  | 13      | 1          | 5 – 6     | 8           | 5           | 12 – 15    | 19          |
|       |                        |  | 14      | 2          | 6 – 7     | 9           | 5           | 13 – 15    | 17          |



#### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Волейбол. Москва «Просвещение» 1986г., Долинская А.В.
2. Настольная книга учителя физической культуры. Москва «Физкультура и спорт» 1998г., Погодаев Г.И.
3. 120 уроков по волейболу. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Москва «Физкультура и спорт» 1965г., Железняк Ю.Д.
4. Основы волейбола. Москва «Физкультура и спорт», 1979г., Чехов О.
5. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. Москва «Физкультура и спорт» 1991г., Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.