

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА СТ-ЦЫ ТЕМИРГОЕВСКОЙ

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» мая 2023 г.
Протокол № 6



Утверждаю
Директора МБУ ДО ЦДТ
ст. Темиргоевской
И.Ю. Белюшкова
2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«МОЯ КОМАНДА»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 144 часа

Возрастная категория: от 13 до 17 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 33241

Автор-составитель:
Передерин Иван Сергеевич
педагог дополнительного образования

ст. Темиргоевская, 2023 г.

РАЗДЕЛ 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЁМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Пояснительная записка.

Программа «Моя команда» имеет физкультурно-спортивную направленность т.к. помогает развитию физических данных учащихся, способствует поддержке физической формы и ведению здорового образа жизни.

Данная программа является модифицированной и ориентирована на учащихся в возрасте 13-17 лет.

Настоящая программа дополнительного образования основана на:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р,
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г. // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р,
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 7.12.2018 г.
- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Рыбалева И.А., канд.пед.наук, руководителя Регионального модельного центра дополнительного образования Краснодарского края от 2020 г.

Актуальность. Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программы физкультурно – спортивной направленности.

Программа создает условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка учащихся осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Новизна программы состоит в том, что впервые в учреждении в рамках одной программы учащиеся осваивают новые спортивные дисциплины, что позволяет значительно расширить спектр физических упражнений, кругозор учащихся. Программа насыщена занятиями с акцентом на соревновательную деятельность, что позволяет учащимся развивать и закреплять навыки и умения, усвоенные ранее.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у учащихся при её освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические навыки, формируются личностные и волевые качества.

Упражнения с мячами развивают у учащихся общую моторику рук и ног, координацию движений, точность, развитие быстроты движений, скоростно - силовые способности.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство самостоятельности, волю, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа способствует физическому оздоровлению учащихся, является альтернативной безнадзорности и вредным привычкам, формирует у учащихся чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи.

Отличительной особенностью данной программы является направленность на реализацию принципа вариативности. Набор спортивных снарядов, приемы и упражнения с ними, правила поведения на спортивных объектах, традиции в каждом виде спорта - являются сильнейшими стимуляторами как физической, так и познавательной активности учащихся.

Адресат программы. В объединение «Моя команда» принимаются учащиеся в возрасте 13-17 лет при отсутствии ограничений по состоянию здоровья и имеющий медицинскую справку о допуске к занятиям. В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учётом индивидуального развития учащихся в группу могут быть включены учащиеся и другого возраста. Группы могут формироваться учащимися разного пола, с различным уровнем физического развития, кругом интересов, личностными характеристиками и различной степенью подготовки, независимо от степени сформированности интересов и наличия способностей. Наполняемость учебной группы – 15 человек.

Уровень программы, объём и сроки реализации

Программа базового уровня объединения «Моя команда» рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель в году. Полный объём учебных часов составляет 144 часа, 4 часа в неделю.

Режим занятий

Занятия учебных групп проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (один академический час составляет 45 минут, перерыв 15 минут).

Форма обучения – очная,

Особенности образовательного процесса

В соответствии с учебным планом в объединении формируются группы учащихся разного возраста.

Состав группы постоянный. Занятия групповые. Виды занятий по программе предусматривают: традиционные занятия, занятия - тренировки в основных видах движений, занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры, занятия – зачёты, учебно – тренировочные игры.

В содержание учебно–тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

- общефизическая подготовка;
- подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приёмами;
- подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приёмами;
- подготовительные игры и игровые упражнения;
- теоретические занятия по программе.

Цель программы: совершенствование технических и тактических знаний, умений и навыков в спортивных дисциплинах баскетбол, футбол, волейбол.

Задачи:

Предметные:

-научиться выполнять тактические и технические спортивные действия:

футбол – переход в контратаку, комбинационная атака, атака с изменением направления, переход в защиту.

баскетбол – совершенствование всех видов бросков в кольцо, дриблинг, индивидуальный проход к кольцу, комбинационная игра в атаке.

волейбол – выполнение разных подач, совершенствование приема и передачи мяча, комбинированная игра в атаке.

Метапредметные:

- формирование основных физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы);
- развитие основ специальных физических качеств (реакции, чувство мяча);
- повышение уровня специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча, быстроты исполнения ударов, бросков);

Личностные:

- формирование основных морально - эстетических принципов (уважение к окружающим, вежливости, взаимопонимания, взаимопомощи);
- привитие чувства ответственности, сознательности и активности на занятиях;
- формирование устойчивого понимания значимости ведения здорового образа жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	2		Диагностика физических данных
2	Общая физическая подготовка	16	4	12	Педагогическое наблюдение
3	Баскетбол	36	2	34	Педагогическое наблюдение
4	Волейбол	36	4	32	Педагогическое наблюдение

5	Футбол	20	4	16	Педагогическое наблюдение
6	Соревновательный период	30		30	Соревнования
7	Итоговое занятие	4		4	Контрольные испытания
	Всего часов	144	16	128	

Содержание учебного плана

1 Вводное занятие

Важность физкультуры и спорта в жизни человека.

2 Общая физическая подготовка

Теория: значение ОФП в подготовке спортсменов.

Разминочный комплекс упражнений.

Практика: упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.

Беговые упражнения.

Челночный бег 5 по 15 м

Кросс.

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.

3 Баскетбол

Теория: развитие баскетбола в мире и в России.

Практика: спортивные эстафеты с баскетбольным мячом.

Дриблинг. Контроль мяча.

Рывок – остановка.

Способы перевода мяча из одной руки в другую.

Перевод мяча перед собой.

Перевод мяча за спиной.

Перевод мяча между ног.

Индивидуальный проход к кольцу.

Проход - два шага - бросок.
Техника выполнения бросков.
Выполнение бросков об щит.
Выполнение бросков со средней дистанции.
Выполнение 3-х очковых бросков.
Бросок с приставным шагом.
Бросок с отклонением.
Совершенствование техники исполнения бросков.
Выполнение проходов и бросков в комбинационной игре.

4. Волейбол

Теория: развитие волейбола в мире и в России.
Требования и правила игры в волейбол.
Практика: исходная стойка игрока.
Перемещения и повороты.
Передача мяча. Положение рук, движение игрока.
Передача мяча сверху двумя руками.
Передача мяча снизу двумя руками.
Подача – виды и правила выполнения.
Подача снизу.
Подача сверху.
Подача с вращением мяча.
Подача «Планер».
Выполнение упражнений для атакующего удара.
Выполнение атакующего удара на месте.
Выполнение атакующего удара на месте по прямой.
Прыжок для выполнения атакующего удара.
Выполнение атакующего удара в прыжке.
Блокирование.

5. Футбол

Теория: популярность футбола в мире и в России.

Основные требования к игре, разметка стадиона.

Практика: передачи мяча на средние и длинные дистанции.

Переход в контратаку. Длинный пас защитника.

Переход в контратаку. Движение по флангу.

Комбинационный перевод мяча с фланга на фланг.

Комбинационная атака по левому флангу.

Комбинационная атака по правому флангу.

Переход в защиту, действия игроков.

Футбольные «Хитрости».

6 Соревновательный период

Товарищеская игра по баскетболу.

Соревнования «Точный бросок»

Турнир по баскетболу 4 на 4

Турнир по стрит-болу

Турнир смешанных возрастов по баскетболу.

Товарищеская игра по волейболу.

Соревнования «Победная подача!»

Турнир по волейболу с уменьшенным составом

Соревнования по волейболу «Мы победители».

Кубок по волейболу «Вызов»

Товарищеская игра по футболу.

Кубковый турнир по футболу.

Кубковый турнир по мини-футболу

Футбол с «Мастерами».

Спортивные эстафеты.

8 Итоговое занятие

Контрольные испытания

Планируемые результаты обучения:

Предметные:

- учащиеся научатся выполнять тактические и технические спортивные действия:

футбол – переход в контратаку, комбинационная атака, атака с изменением направления, переход в защиту.

баскетбол – совершенствование всех видов бросков в кольцо, дриблинг, индивидуальный проход к кольцу, комбинационная игра в атаке.

волейбол – выполнение разных подач, совершенствование приема и передачи мяча, комбинированная игра в атаке.

Метапредметные:

- будут сформированы основные физические качества (быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы);

- будут развиты основы специальных физических качеств (реакции, чувства мяча);

- будет повышен уровень специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча, быстроты исполнения ударов, бросков);

- будут сформированы навыки владения техническими средствами обучения.

Личностные:

- будут сформированы основные морально – эстетические принципы (уважение к окружающим, вежливости, взаимопонимания, взаимопомощи);

- будут привиты чувства ответственности, сознательности и активности на занятиях;

- будет сформировано устойчивое понимание значимости ведения здорового образа жизни.

Раздел № 2

«Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график

Дата начала – 01.09.2023

Дата окончания – 31.05.2024

Количество учебных недель – 36

Количество часов – 144

Календарно-тематический план занятий

№ п/п	Дата	Тема занятия и краткое содержание	Часы	Форма занятия.	Место проведения	Форма контроля
1		Важность физкультуры и спорта в жизни человека. Раздел 1	2	Вводное занятие	МБОУ СОШ №8	Диагностика физических данных
2		Значение ОФП в подготовке спортсменов. Раздел 2	2	Традиционное	МБОУ СОШ №8	Собеседование
3		Разминочный комплекс упражнений. Раздел 2	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
4		Упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Раздел 2	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
5		Беговые упражнения. Раздел 2	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
6		Челночный бег 5 по 15 м. Раздел 2	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
7		Кросс. Раздел 2	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
8		Кубковый турнир по мини-футболу Раздел 7	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Соревнования
9		Подвижные игры с мячом и без мяча. Раздел 2ого.	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
10		Упражнения на развитие подвижности в	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение

		суставах рук и ног. Раздел 2				
11		Развитие баскетбола в мире и в России. Раздел 3	2	Традицио нное	МБОУ СОШ №8	Собеседова ние
12		Спортивные эстафеты с баскетбольным мячом. Раздел 3	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюдени е
13		Дриблинг. Контроль мяча. Раздел 3	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюдени е
14		Рывок – остановка. Раздел 3	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюдени е
15		Турнир по стрит- болу Раздел 7	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Соревнова ния
16		Способы перевода мяча из одной руки в другую. Раздел 3	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюдени е
17		Перевод мяча перед собой. Раздел 3	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюдени е
18		Перевод мяча за спиной. Раздел 3	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюдени е
19		Перевод мяча между ног. Раздел 3	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюдени е
20		Индивидуальный проход к кольцу. Раздел 3	2	Учебно- трениров очная игра	МБОУ СОШ №8	Наблюдени е
21		Проход - два шага - бросок. Раздел 3	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюдени е
22		Турнир по баскетболу 4 на 4 Раздел 7	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Соревнован ия
23		Техника выполнения бросков. Раздел 3	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюдени е
24		Выполнение бросков об щит. Раздел 3	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюдени е
25		Выполнение бросков со средней дистанции. Раздел 3	2	Практиче ское	МБОУ СОШ №8	Наблюдени е

26		Выполнение 3-х очковых бросков. Раздел 3	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
27		Бросок с приставным шагом. Раздел 3	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
28		Бросок с отклонением. Раздел 3	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
29		Совершенствование техники исполнения бросков. Раздел 3	2	Учебно-тренировочная игра	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
30		Соревнования «Точный бросок». Раздел 7	2	Занятие-соревнование	МБОУ СОШ №8	Соревнования
31		Выполнение проходов и бросков в комбинационной игре. Раздел 3	2	Учебно-тренировочная игра	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
32		Товарищеская игра по баскетболу. Раздел 6	2	Занятие-соревнование	МБОУ СОШ №8	Соревнования
33		Итоговое занятие. Раздел 7	2	Занятие - зачет	МБОУ СОШ №8	Сдача нормативов
34		Развитие волейбола в мире и в России. Раздел 4	2	Традиционное	МБОУ СОШ №8	Собеседование
35		Требования и правила игры в волейбол. Раздел 5	2	Традиционное	МБОУ СОШ №8	Собеседование
36		Исходная стойка игрока. Раздел 5	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
37		Перемещения и повороты. Раздел 5	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
38		Передача мяча. Положение рук, движение игрока. Раздел 5	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
39		Передача мяча сверху двумя руками. Раздел 5	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
40		Передача мяча снизу	2	Практическое	МБОУ	Наблюдение

		двумя руками. Раздел 5		ское	СОШ №8	е
41		Турнир по волейболу уменьшенным составом Раздел 6	2	Учебно-тренировочная игра	МБОУ СОШ №8	Соревнования
42		Подача – виды и правила выполнения. Раздел 5	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
43		Подача снизу. Раздел 5	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
44		Подача сверху. Раздел 5	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
45		Подача с вращением мяча. Раздел 5	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
46		Подача «Планер». Раздел 5	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
47		Товарищеская игра по волейболу. Раздел 6	2	Занятие-соревнование	МБОУ СОШ №8	Соревнования
48		Выполнение упражнений для атакующего удара. Раздел 5	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
49		Выполнение атакующего удара на месте. Раздел 5	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
50		Выполнение атакующего удара на месте по прямой. Раздел 5	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
51		Раздел 7 Кубок по волейболу «Вызов»	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Соревнования
52		Прыжок для выполнения	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение

		атакующего удара. Раздел 5				
53		Выполнение атакующего удара в прыжке. Раздел 5	2	Учебно-тренировочная игра	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
54		Блокирование. Раздел 5	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
55		Соревнования «Победная подача!» Раздел 7	2	Занятие-соревнование	МБОУ СОШ №8	Соревнования
56		Популярность футбола в мире и в России. Раздел 6	2	Традиционное	МБОУ СОШ №8	Собеседование
57		Основные требования к игре, разметка стадиона. Раздел 6	2	Традиционное	МБОУ СОШ №8	Собеседование
58		Передачи мяча на средние и длинные дистанции. Раздел 6	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
59		Товарищеская игра по футболу. Раздел 7	2	Занятие-соревнование	МБОУ СОШ №8	Соревнования
60		Переход в контратаку. Длинный пас защитника. Раздел 6	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
61		Переход в контратаку. Движение по флангу. Раздел 6	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
62		Комбинационный перевод мяча с фланга на фланг. Раздел 6	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
63		Комбинационная атака по левому флангу. Раздел 5	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
64		Комбинационная атака по правому	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение

		флангу. Раздел 5				
65		Переход в защиту, действия игроков. Раздел 5	2	Учебно-тренировочная игра	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
66		Кубковый турнир по футболу. Раздел 6	2	Занятие-соревнование	МБОУ СОШ №8	Соревнования
67		Футбольные «Хитрости». Раздел 6	2	Практическое	МБОУ СОШ №8	Наблюдение
68		Футбол с «Мастерами». Раздел 6	2	Занятие-соревнование	МБОУ СОШ №8	Соревнования
69		Турнир смешанных возрастов по баскетболу. Раздел 6	2	Занятие-соревнование	МБОУ СОШ №8	Соревнования
70		Соревнования по волейболу «Мы победители». Раздел 6	2	Занятие-соревнование	МБОУ СОШ №8	Соревнования
71		Спортивные эстафеты. Раздел 6	2	Занятие-соревнование	МБОУ СОШ №8	Соревнования
72		Итоговое занятие. Раздел 7	2	Занятие - зачет	МБОУ СОШ №8	Сдача нормативов

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся на спортивной площадке или в спортивном зале. Для проведения занятий в объединении «Моя команда», необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Мячи волейбольные 7

Мячи баскетбольные 7
Мячи футбольные 7
Ворота футбольные 2
Сетка волейбольная 1
Скакалки 7
Гимнастическая перекладина 1
Фишки для определения зон 6
Мячи набивные 7
Насос ручной со штуцером 1

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту.

Формы аттестации

С целью отслеживания результативности и эффективности работы объединения «Моя команда», развития качеств личности учащихся применяется вводная, промежуточная и итоговая диагностика.

Для оценки эффективности проводимых занятий используются анализ степени выполнения практических занятий в рамках программы, участие в соревнованиях.

Основной принцип контроля – сравнение результатов учащегося с его собственными в начале раздела и в конце.

В виде поощрения учащимся, успешно освоившим данную программу и прошедшим итоговую аттестацию, разрабатываются и выдаются почетные грамоты.

Формы отслеживания и фиксации результатов

Для отслеживания результативности используется диагностика результатов обучения. По итогам мероприятия составляется аналитическая справка. Для реализации программы используются недокументальные

формы; соревнования, открытые занятия, итоговые занятия, протоколы соревнований.

Формы предъявления результатов; диагностика, аналитический материал и справки по итогам проведённых соревнований, воспитательных массовых мероприятий, фотоотчеты.

Оценочные материалы

Диагностика для выявления уровня сформированности знаний, умений и навыков учащихся (Таблица 1)

Таблица 1

№	Фамилия, имя учащегося	Волейбол			Баскетбол			Футбол			Оценка по 5-бальной системе	Подпись рук-ля
		техника	тактика	соревнования	техника	тактика	соревнования	техника	тактика	соревнования		

Методические материалы

Используемые методы обучения; словесный, наглядный, игровой, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Методы воспитания; убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Технологии; технология группового обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения, здоровьесберегающая технология.

Формы организации занятия; учебно-тренировочное занятие, презентация, традиционные занятия, практическое занятие, занятия-соревнования.

Дидактический материал;

специальная литература, интернет-ресурсы.

Алгоритм учебного занятия

Построение и приветствие.

Цели и задачи занятия.

Общие физические упражнения.

Новая тема; описание, показ, схема.

Закрепление: объяснение, схема.

Учебно-тренировочные упражнения.

Построение и подведение итога занятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1 Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. К 68 Физическое воспитание: Учеб. Пособие для средн. спец. учеб. Заведений.-2-е изд.,перераб. И доп. – М.: Высш. шк.,1989.- 384 с.: ил.

2 Фатеева, Л. П. Подвижные игры для школьников. Л. П. Фатеева;худож. С. В. Павлычева. – Ярославль: Академия развития, 2008.- 192 с.: ил-(После уроков)

3 Футбол для начинающих/ пер. с англ. А. Н. Елькова – М.: Ф96 АСТ: Астрель,2008.-48с.:ил

4 Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: ФАИР, 2007.

5 Железняк Ю.Д., Водяникова В.П. и др., Баскетбол. М., 2004.

8 Ю.Д. Железняк 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 0 с

9 Ю.Н. Клещев Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 0 с.

Интернет- ресурсы

1. Сайт: <https://football-match24.com/>
2. Сайт: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>
3. сайт: <https://football-match24.com/pravila-nastolnogo-tennisa-kratkoschyot-skolko-partij-podachi.html>
4. сайт: <http://fitnessguide.pro/lifestyle/943/>
5. Сайт: <http://obasketbole.ru/dvd-i-lit>
6. Сайт: <https://volley.ru/documents/497/p1/3768/>

Сайт:http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkpfkis_volejbol_astakhova_krakhmalev_stre.pdf