

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. А. АЛИША»

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 4  
от «27» мая 2022 г.



«Утверждаю»  
Директор «ГДТ им. А. Алиша»  
Е.Ю. Габитова  
Приказ № «135» от «31» мая 2022 г.

Одобрена на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 6  
От «31» мая 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол для юнармейцев»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** стартовый

**Возраст обучающихся:** 12-15 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Автор-составитель:**

Абдуллин Ильфат Талгатович,  
Педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ, 2022 год



## Пояснительная записка

### Рабочая программа кружка «Волейбол» разработана на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75). (п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75) (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы объединения «Волейбол»

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Отличительные особенности** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также привлечь внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими



действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Количество учеников в секции** - 15 человек. В состав объединения включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

**Цель занятий:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

**Задача занятий:**

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы, в районных и городских соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

**Понятийная база и содержание учебного предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:**

Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования от 6.10.09г. №373;

Закон «Об образовании»;

Федеральном закон «о физической культуре и спорту» от 4.12.2007г.№329-ФЗ;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;

Примерной программе начального общего образования;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 889.

**Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:**

**Материально-технические условия:**

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

**Педагогические условия:**

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.



Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

**Ожидаемые результаты работы:**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу,
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
6. решение проблемы занятости в свободное время,
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся

### Структура курса

**Волейбол.**

**Всего: 144 часа, 2 раза в неделю (по 2 часа)**

Содержание курса	Количество часов
Двигательные умения и навыки.	34,5
Общая физическая подготовка (ОФП).	12
Специальная физическая подготовка (СФП).	12
Подвижные игры с элементами волейбола.	38,5
Тактическая подготовка.	35
Соревновательная и судейская практика	12



## Учебно-тематическое планирование

	Тема	Количество часов
<b>Двигательные умения и навыки</b>		
1	Т.Б. в спортивном зале и при работе с мячом. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста.	1,5
2	История развития волейбола. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста.	1,5
3	Размеры, линии волейбольной площадки. Обучение технике приёма и передачи мяча двумя руками сверху.	1,5
4	Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1,5
<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>		
5	Эстафеты с мячом. П.И. «Гонка мячей по кругу».	1,5
6	П.и. «Перестрелка».	1,5
<b>Двигательные умения и навыки</b>		
7	Основные правила волейбола. Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1,5
8	Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1,5
9	Выдающиеся достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Обучение приёму и передаче двумя руками снизу.	1,5
10	Приём и передача двумя руками снизу.	1,5
<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>		
11	Весёлые старты.	1,5
12	П.и. «Перестрелка», «Пионербол».	1,5
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		
13	Бег на месте в максимальном темпе, комплексы упражнений у гимнастической стенки.	1
<b>Двигательные умения и навыки</b>		
14	Приём и передача двумя руками снизу.	1,5
15	Совершенствование изученных приёмов.	1,5
16	Совершенствование изученных приёмов.	1,5
17	Совершенствование изученных приёмов.	1,5
<b>Соревновательная и судейская практика.</b>		
18	П.и. «Перестрелка».	1,5
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		
19	Ходьба и бег с внезапными остановками и выполнением различных заданий по сигналу, прыжки на месте с поворотами на месте 180 и 360 градусов.	1
<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>		
20	Весёлые старты.	1,5
21	П.и. «Перестрелка», «Пионербол».	1,5
<b>Двигательные умения и навыки</b>		
22	Нижняя прямая подача.	1,5
23	Нижняя прямая подача. Обучение приёму мяча после подачи.	1,5
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		
24	«Челночный бег» (3x10м; 4x5м; 2x15м). Броски набивного мяча (до 1 кг).	1



<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>		
25	Основные этапы и представительство в программе Олимпийских игр. П.и. «Перестрелка». П.и. «Пионербол».	1,5
26	П.и. «Пионербол».	1,5
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		
27	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд; прыжки по разметкам с изменением направления движения. Равномерный бег, чередующийся с ускорениями	1
<b>Соревновательная и судейская практика.</b>		
28	П.и. «Перестрелка».	1,5
<b>Двигательные умения и навыки</b>		
29	Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи.	1,5
30	Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи.	1,5
<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>		
31	Эстафеты с элементами волейбола. П.и. «Перестрелка».	1,5
32	П.и. «Перестрелка». П.и. «Пионербол».	1,5
<b>Соревновательная и судейская практика.</b>		
33	П.и. «Пионербол».	1,5
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		
34	Ходьба и бег по рейке гимнастической скамейки; комплексы ОРУ силовой направленности с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.	1
<b>Двигательные умения и навыки</b>		
35	Обучение нападающему удару.	1,5
36	Нападающий удар.	1,5
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		
37	Ускорения из разных исходных положений; метание малого мяча в неподвижную и подвижную цель	1
<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>		
38	Эстафеты с элементами волейбола. П.и. «Перестрелка».	1,5
39	П.и. «Перестрелка». П.и. «Пионербол».	1,5
<b>Соревновательная и судейская практика.</b>		
40	П.и. «Пионербол».	1,5
<b>Двигательные умения и навыки</b>		
41	Нападающий удар.	1,5
42	Совершенствование изученных приёмов.	1,5
<b>Тактическая подготовка</b>		
43	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1,5
44	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1,5
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		
45	Приседание с отягощением. Комплексы упражнений с гимнастической палкой	1
<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>		
46	П.и. «Пионербол».	1,5
47	П.и. «Пионербол».	1,5
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		
48	Броски волейбольного мяча из-за головы по подвижной	1



	мишени. Повторный бег «змейкой» на дистанцию до 60-80м.	
<b>Тактическая подготовка</b>		
49	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1,5
50	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1,5
<b>Двигательные умения и навыки</b>		
51	Совершенствование технических приёмов.	1,5
52	Совершенствование технических приёмов.	1,5
<b>Соревновательная и судейская практика.</b>		
53	П.и. «Пионербол».	1,5
<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>		
54	«Бегуны и пятнашки». «Мяч в воздухе».	1,5
55	Игра в волейбол по упрощённым правилам (с применением верхней передачи и нижней подачи со сменой мест в соответствии с правилами игры).	1,5
<b>Тактическая подготовка</b>		
56	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1,5
57	Групповые тактические действия в нападении /защите.	1,5
<b>Двигательные умения и навыки</b>		
58	Совершенствование изученных приёмов.	1,5
<b>Соревновательная и судейская практика.</b>		
59	П.и. «Пионербол».	1,5
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		
60	Прыжки с продвижением и доставанием рукой, моделируя структуру движения подач (снизу, сверху).	1
61	Броски волейбольного мяча из-за головы по подвижной мишени.	1
<b>Тактическая подготовка</b>		
62	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1,5
63	Групповые тактические действия в нападении /защите.	1,5
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		
64	Прыжки на месте (одновременные, поочерёдные с одноимённым и разноимённым движением рук); многоскоки	1
65	Равномерный бег в режиме большой интенсивности в сочетании с ходьбой	1
<b>Тактическая подготовка</b>		
66	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1,5
67	Групповые тактические действия в нападении /защите.	1,5
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		
68	Быстрое передвижение лицом и спиной вперёд по рейке гимнастической скамейки.	1
69	Бег с максимальной частотой движений, комплексы упражнений на растягивание.	1
<b>Тактическая подготовка</b>		
70	Индивидуальные тактические действия в	1



	нападении/защите.	
71	Групповые тактические действия в нападении /защите.	1
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		
72	Метание малого мяча в неподвижную и подвижную цель.	1
73	Повторный бег «змейкой» на дистанцию до 60-80м.	1
<b>Тактическая подготовка</b>		
74	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1,5
75	Групповые тактические действия в нападении /защите.	1,5
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		
76	Прыжки на месте с поворотами на месте 180 и 360 градусов.	1
77	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
78	Равномерный бег, чередующийся с ускорениями.	1
<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>		
79	«День и ночь», «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки».	1,5
80	Эстафеты типа «Гонка преследования».	1
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		
81	Лазание по канату, приседание с отягощением.	1
82	Равномерный бег в режиме большой интенсивности в сочетании с ходьбой.	1
<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>		
83	«Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки».	1,5
84	П.и. «Перестрелка».	1,5
<b>Тактическая подготовка</b>		
85	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1,5
86	Групповые тактические действия в нападении /защите.	1,5
<b>Соревновательная и судейская практика.</b>		
87	П.и. «Пионербол».	1,5
<b>Тактическая подготовка</b>		
88	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1,5
89	Групповые тактические действия в нападении /защите.	1,5
<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>		
90	П.и. «Пионербол».	1,5
91	П.и. «Пионербол».	1,5
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		
92	«Челночный бег» (3x10м; 4x5м; 2x15м). Броски набивного мяча.	1
<b>Тактическая подготовка</b>		
93	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1,5
94	Групповые тактические действия в нападении /защите.	1,5
<b>Соревновательная и судейская практика.</b>		
95	П.и. «Пионербол».	1,5
<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>		
96	П.и. «Пионербол».	1,5
97	П.и. «Пионербол».	1,5



<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		
98	Прыжки с продвижением и доставанием рукой, моделируя структуру движения подачи.	1
<b>Тактическая подготовка</b>		
99	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите. 0.5	1,5
100	Групповые тактические действия в нападении /защите.	1,5
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		
101	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 15-20 м.; комплексы упражнений на растягивание.	1
<b>Тактическая подготовка</b>		
102	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1,5
103	Групповые тактические действия в нападении /защите.	1,5
<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>		
104	Эстафеты с элементами волейбола. П.и. «Перестрелка».	1,5
105	П.и. «Пионербол» с элементами волейбола.	1,5



## Требования к уровню подготовки учащихся

### знать:

- историю развития волейбола,
- основные этапы и представительство в программе Олимпийских игр,
- выдающиеся достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

### уметь:

- проводить комплексы ОРУ в подготовительной части урока,
- контролировать величину нагрузки по ЧСС и определять режим нагрузки,
- определять направленность воздействия основных физических упражнений,
- оказывать первую помощь при травмах и ушибах,
- составлять комплексы определённой функциональной направленности и проводить их с группой учащихся на занятиях по волейболу.

### Физическая подготовленность

Физические упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м с высокого старта, с.	5,0	5,6	6,3	5,2	5,8	6,4
Бег с изменением направления (6x5), с.	11,8	12,2	12,6	12,2	12,5	12,9
Прыжок вверх, см.	43	38	33	39	35	31
Прыжок в длину с места, см.	170	160	140	160	150	130
Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы с места, м.	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

### Технико-тактическая подготовка

Технические действия	мальчики	девочки
Вторая передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5 попыток)	3	3
Передача на точность в прыжке через сетку из зоны 4 в зону 6	2	2
Подача нижняя прямая на точность	2	2
Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 с расстояния 6-6,5 м.	2	2



## Список литературы для учителя

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов - М., «Просвещение», 2011 г.
2. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина - М., 2009 г.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2010 г.
4. Внеурочная деятельность учащихся: «Волейбол»; Москва: «Просвещение» 2012г. Г.А
5. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
6. Байгулов Ю.П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
7. Байгулов Ю.П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
9. Рудик П.А. Психология. М., 1967. Поиск
10. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
11. Под редакцией Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» М: «Просвещение», 2011г.
12. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
13. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю. Приобщение школьников к здоровому образу жизни. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Казакова, Т. Технология здоровьесбережения в образовательном учреждении : метод. пособие / Татьяна Казакова // Здоровье детей. - 2007. - № 4 (февр.). - С. 3-30.

## Список литературы по совместной работе с родителями по формированию здорового образа жизни школьников

1. Бортко, Н.Б. Спортивная эстафета «Педагоги, родители и я – вместе дружная семья» / Н.Б. Бортко // Классный руководитель. - 2007. - № 8. - С. 107-111.
2. Башкова, Л.Н. Современная деятельность школы и семьи по формированию основ культуры здоровья школьников / Л.Н. Башкова // Сацьяльна-педагогічна работа. - 2004. - № 2. - С. 53-66.
3. Бедулина, Г.Ф. Создание модели школы, содействующей здоровью / Г.Ф. Бедулина // Сацьяльнапедагогічна работа. - 2007. - № 6. - С. 16-20.
4. Вашнева, В.И. Формирование здорового образа жизни подростков в досуговой среде / В.И. Вашнева // Сацьяльна-педагогічна работа. - 2007. - № 6. - С. 28-32.
5. Гавриш, Т. Здоровый образ жизни. Синоним - безопасный тип поведения / Т. Гавриш // Основы Безопасности Жизнедеятельности. - 2005. - С. 52-56.
6. Гаркуша, Н.С. Современное понимание феномена культуры здоровья / Н.С. Гаркуша // Среднее профессиональное образование. - 2006. - № 11. - С. 59-60.
7. Герасимова, Л. Формирование ценностного отношения ребенка к здоровью в семье / Л. Герасимова // Дошкольное воспитание. - 2008. - № 6. - С. 109-112.
8. Дробат, Е.М. Простые истины о питании и здоровье / Е.М. Дробат. - Мн. : Кн. Дом, 2004. - (Домашний справочник). - 608 с.
9. Здоровый образ жизни, профилактика болезней и первая медицинская помощь : учеб.-метод. комплекс : в 2 ч. / сост. и общ. ред. Н.И. Максимушкиной. - Новополоцк : Полоц. гос. ун-т, 2004. - Ч. 1. - 108 с. 39.
10. Здоровый я – здоровая страна / сост. Л.Н. Воронцовая, Е.А. Попок. - Мн. : Красико-Принт, 2008. - 128 с. - (Деятельность классного руководителя).
11. Кожин, А.А. Здоровый человек и его окружение : учеб. для сред. проф. образования / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова. - М. : Академия, 2006. - 400 с.
12. Мазурина, Э.В. Здоровый образ жизни входит в каждый дом / Э.В. Мазурина // Охрана труда и социальная защита. - 2008. - № 7. - С. 47-48.



## Список литературы для обучающихся

Посмотреть художественные фильмы:

- "Движение вверх";

- "Легенда №17";

- изучать жизненный путь Екатерины Александровны Гамовой.

1. Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист: [Учебник].- М.: ФИС, 1985. - 228 с.
2. Сумиз Оинума. Уроки волейбола: - М.: ФИС, 1985. - 102 с. с ил.
3. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта. Учебное пособие., 2008
4. Чехов О. Основы волейбола: - М.: ФИС, 1979. - 168 с. с ил.
5. Эдельман А.С. Волейбол: Справочник: - М.: Физкультура и спорт, 1984. -224 с.
6. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. - 188 с.
7. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. - М.: Просвещение, 1976. - 110 с.