

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

«Рассмотрено»
на Педагогическом совете
протокол № 1 от «28» августа 2025 г.



«Утверждено»
приказом от
29.08.2025г. № 189

**Программа
спортивной секции
«ВОЛЕЙБОЛ»
(секция)
на 2025 - 2026 учебный год**

Программа модифицированная
Руководитель программы:
Ф.И.О. Капусткина Ирина Васильевна
Учитель *физической культуры*
Год разработки программы 2025 г.
Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: *15-16 лет*

I. Пояснительная записка.

Направленность: Физкультурно- спортивная.

Актуальность. В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для учащихся образовательных школ (этапы спортивного совершенствования), под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, 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 ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Отличительные особенности: заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Адресат: Дети 11-13 лет, смешанная группа (мальчики и девочки), без ограничений в здоровье.

Режим занятий: Занятия занимают один академических часа (один раз в неделю по одному часу.).

Объем: 34 часов в год.

Срок освоения: 1 год.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Виды занятий: беседы (по правилам игры), учебно- тренировочные занятия.

Формы подведения результатов: сдача нормативов, товарищеская игра, выступление на соревнованиях.

Цель обучения: формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи: • развитие основных физических качеств;

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Методы и формы обучения Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные

занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Учебный план Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» на 2021 – 2022 учебный год.

Учебный план разработан на основе следующих нормативных документов: • Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;

- Конвенция о правах ребенка;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации «О введении в действие санитарно -гигиенических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10» от 29 декабря 2010 года №189;
- Устав МАОУ СОШ №2»;
- Программа развития МАОУ СОШ №2»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ СОШ №2».

Основная цель программы «Волейбол» в рамках физкультурно-оздоровительной направленности: формирование и освоение основ физической деятельности через углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Цель реализуется через решение следующих задач:

- Развитие основных физических качеств;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- Приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу; • Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности. Программа рассчитана на весь учебный год с 1 сентября 2021 года по 31 мая 2022 года, 34 учебных недель, включая каникулярное время. Годовое количество часов на одну группу – 34 часа, при недельной нагрузке 1 час. Деятельность детей по программе осуществляется в разновозрастном объединении по интересам. Возраст обучающихся 11 – 13 лет.

Предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Занятия проводятся по расписанию в режиме шестидневной рабочей недели. Занятия проходят в свободное от основной учебы время, учебно-воспитательный процесс проходит в условиях неформального содружества детей и взрослых, объединенных общими интересами в соответствии с санитарными требованиями к режиму деятельности детей. Наполняемость объединения не менее 15 человек.. Приём обучающихся для обучения по программе «Волейбол» производится на основании подачи заявления от родителей (или самих обучающихся старше 14 лет) в соответствии с Положением об условиях приема на обучение по дополнительным образовательным программам.

Параметры результативности деятельности обучающихся в детском объединении «Волейбол»:

1. Освоение обучающимися содержания дополнительной образовательной программы:

- Степень усвоения содержания (тестирование);
 - Степень применения знаний на практике (игра, соревнования, зачеты).
2. Устойчивость интереса обучающихся к деятельности по программе:
- Сохранность контингента;
 - Наполняемости объединения;

2. Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программа

№п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2.	Общая физическая подготовка	10 часов
3.	Специальная физическая подготовка	10 часов
4.	Техническая подготовка	5 часов
5.	Тестирование	В начале и в конце
6.	Тактическая подготовка	5 часов
7.	Интегральная подготовка	4 часа
8.	Соревнования.	В течении года.
9.	Контрольно-переводные испытания	В конце года

Календарно - тематическое планирование.

№п/п	Содержание занятий	Количество часов	Дата проведения	Форма занятий
1.	Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.	1 час		Теория-практическое занятие
2.	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками.	1 час		Практическое занятие
3.	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. Учебная игра.	1 час		Практическое занятие
4.	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.	1 час		Практическое занятие
5.	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.	1 час		Практическое занятие
6	Физическая культура и спорт в России . Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра.	1час		Теория-практическое занятие
7	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач	1час		Практическое занятие
8	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач	1час		Практическое занятие
9	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1 час		Практическое занятие
10	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	1 час		Практическое занятие

11	Основные правила игры волейбол . Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых и вторых передач. Учебная игра.	1 час		Теория-практическое занятие
12	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи . Учебная игра.	1 час		Практическое занятие
13	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач	1 час		Практическое занятие
14	Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач	1 час		Теория-практическое занятие
15	Совершенствование навыков перемещения . Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.	1 час		Практическое занятие
16	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	1 час		Практическое занятие
17	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1 час		Практическое занятие
18	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Учебная игра.	1 час		Практическое занятие
19	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	1 час		Практическое занятие
20	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	1 час		Практическое занятие
21	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	1 час		Практическое занятие
22	Верхние передачи. Обучение прием мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающем удару. Учебная игра.	1 час		Практическое занятие
23	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра.	1 час		Практическое занятие
24	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему. Учебная игра.	1 час		Практическое занятие
25	Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	1 час		Практическое занятие
26	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.	1 час		Практическое занятие
27	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении . Учебная игра.	1 час		Практическое занятие
28	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.	1 час		Практическое занятие
29	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении.	1 час		Практическое занятие
30	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	1 час		Практическое занятие
31	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой	1 час		Практическое занятие

	подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра			
32	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Учебная игра.	1 час		Практическое занятие
33	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара	1 час		Практическое занятие
34	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Соревнования.	1 час		Соревновательно-практическое занятие

3. Содержание дополнительной общеобразовательной программы

Программа дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки. 1-ый год обучения (недельная нагрузка - 1 час).

Теоретическая подготовка (процессе занятий)

1. Физическая культура и спорт в России
2. История развития волейбола
3. Основные правила игры волейбол
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

Общая физическая подготовка (10 часов)

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.
2. Акробатические упражнения Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.
3. Легкоатлетические упражнения. Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.
5. Подвижные игры.
6. Спортивные игры по упрощенным правилам.

Специальная подготовка (10 часов)

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.
2. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча.

Техническая подготовка (5 часов) Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. Техника защиты. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактическая подготовка (5 часов) Тактика нападения. Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Интегральная подготовка (4 часа) Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке. Психологическая подготовка (в течение занятий) Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса. Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Педагогический контроль:

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью. Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Планируемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Количество занятий в неделю на одну группы 1 час ,1раз на основании СанПиН 2.4.4.3172-14. Занятия проходят по расписанию, утвержденному приказом директора МАОУ СОШ №2». Место проведения занятий – спортивный зал школы, школьная площадка.

4. Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Тактическое оснащение	Форма проведения итогов
Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су

	методом; - турнир.			действе.
5.Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: -сдача нормативов	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе

Материально-техническое. Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Мячи волейбольные - 20 шт.

5. Список используемой литературы.

7.1. Список литературы для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.