

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ГОРЛОВКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
ГОРЛОВКИ «ШКОЛА № 42»

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения
протокол от _____ 2023г.
№__

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МБОУ Г.ГОРЛОВКИ
«ШКОЛА № 42»
_____ Н.В.Кашлакова

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Г.ГОРЛОВКИ
«ШКОЛА № 42»
_____ О.И.Сладкевич
Приказ № _____ от
_____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол для 5 -11 классов»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 11-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Сладкевич Олег Олегович

Горловка

2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности является программой базового уровня и предназначена для организации занятий по обучению игре в волейбол во внеурочное время школьников.

Актуальность и новизна

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время волейбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Обучения игре в волейбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Отличительные особенности программы

Программа соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов основного и среднего общего образования. Составлена на основе авторской программы «Физическая культура», 5-9 классы, общеобразовательных организаций, под редакцией В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2013; «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», образовательных учреждений, под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича – М.: Просвещение, 2006; пособие «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол»: для учителей и методистов / В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М.: Просвещение, 2011.

Программа рассчитана на несравнимо больший объём учебных часов по волейболу, чем это дают типовые школьные. Увеличение продолжительности обучения (144 часа) потребовало авторской разработки целого ряда новых тем, их органичного включения в учебно-тематический план, либо расширения и углубления традиционно преподаваемых тем.

Адресат программы

Для прохождения программы не требуется предварительная подготовка. Возраст учащихся 11-18 лет. Наполняемость групп: 10-12 человек. Группа может состоять из учащихся разных возрастов. Прием детей осуществляется без специальных условий.

Сроки реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения: 120 часов, 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Формы обучения

Обучение осуществляется в очной форме с использованием дистанционных технологий и электронного обучения.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Основной **целью** программы является физическое развитие учащихся средствами игры в волейбол.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепить здоровье и повысить работоспособность школьников;
- освоить технику и тактику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитывать у школьников нравственные качества;
 - воспитывать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
 - развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, координацию, скоростно-силовые качества.

Таблица 1

Учебный план

№	Разделы / Темы	Количество часов			Формы контроля
		Все го	Теор ия	Пра ктика	
1	Теоретическая подготовка – 20 ч.		20		
1.1	Правила техники безопасности при проведении занятий		3		Опрос, тестирование
1.2	История рождения и развития волейбола		2		Опрос, тестирование
1.3	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.		5		Опрос, тестирование
1.4	Режим, питание спортсмена. Личная гигиена, закаливание организма		3		Опрос, тестирование
1.5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.		2		Опрос, тестирование, учебная игра
1.6	Правила соревнований. Судейство соревнований.		5		
2	Общая физическая подготовка – 25 ч.			25	
1	Силовая тренировка			5	Наблюдение, оценка педагога, учебная игра
2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.			5	
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед			3	
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)			3	
5	Комплекс упражнений для развития динамической силы, прыгучести и координации в волейболе.			9	

3	Специальная физическая подготовка – 55			55	Наблюдение, оценка педагога, учебная игра
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)			3	
2	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх			3	
3	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)			3	
4	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи			3	
5	Передача мяча снизу двумя руками над собой			3	
6	Передача мяча снизу двумя руками в парах			3	
7	Нижняя прямая			3	
8	Верхняя прямая			3	
9	Учебная игра Волейбол			3	
10	Подача в прыжке			2	
11	Прямой нападающий удар (по ходу)			2	
12	Нападающий удар с переводом вправо (влево)			3	
13	Прием мяча снизу двумя руками			3	
14	Прием мяча сверху двумя руками			2	
15	Прием мяча, отраженного сеткой			2	
16	Совершенствование техники приема мяча.			2	
17	Учебная игра Волейбол			3	
18	Одиночное блокирование			3	
19	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			2	

20	Страховка при блокировании			2	
21	Игра по упрощённым правилам.			2	
4	Технико-тактическая подготовка – 18			18	Наблюдение, оценка педагога, учебная игра
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите			2	
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			2	
3	Учебная игра Волейбол			1	
4	Командные тактические действия в нападении, защите			2	
5	Двухсторонняя учебная игра			1	
6	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий			2	
7	Игры развивающие физические способности			2	
8	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости			2	
9	Судейство учебной игры в волейбол			2	
10	Игра Волейбол.			2	
5	Контрольные испытания – 2			2	тестирование
1	Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, учитывается количество и качество технических действий.			1	
2	Нападающий удар из зоны №4 с передачи партнера из зоны №3.			1	
3	Итого:	120	20	100	

Содержание программы

1 . «Теоретическая подготовка» (20 ч.)

В разделе представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, гигиенических требованиях, технике безопасности в избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Травматизм в процессе занятий волейболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

История рождения и развития волейбола.

История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России в мире.

Режим и питание спортсмена.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

Основы спортивной тренировки – методы обучения.

Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Терминология в волейболе. Техника выполнения игровых приёмов.

Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Правила соревнований. Судейство соревнований.

Правила соревнований по волейболу и жестикуляция судей. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

2 . «Практическая подготовка» (98ч.)

Общая физическая подготовка

В разделе используются упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения на развитие физических качеств: (скоростных, скоростно-силовых,

координационных, выносливости, гибкости).

В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу уделяется до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

Специальная физическая подготовка

В разделе используются упражнения направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3x10 м и 5x5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Технико-тактическая подготовка

В разделе используется материал по волейболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам игры. Стойки волейболиста. Сочетание пройденных элементов.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении. Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка волейболиста. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

Другие спортивные и подвижные игры

Для повышения функциональных возможностей организма, развития координации, улучшения эмоционального настроения – в программу включаются другие спортивные и подвижные игры, эстафеты (подвижные игры на материале волейбола, футбол, «Пионербол», «Перестрелка» и др.).

Подвижные игры:

Игры с перемещениями игроков: «Спиной к финишу», «Бег с кувырками».

Игры с передачами мяча: «Мяч над головой», «Не урони мяч», «Свеча», «Поймай и передай».

Игры с передачами мяча через сетку: «Летающий мяч».

Игры с подачами мяча: «Сумей принять», «Снайперы», «Прими подачу». Игры с атакующим ударом: «Бомбардиры», «Удары с прицелом».

Игры с блокированием атакующих ударов: «Кто быстрее», «Дружная команда».

3.«Контрольные испытания (тесты)» (2 ч.)

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

Планируемые результаты

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только

предметных результатов, но и мета предметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, мета предметными и предметными результатами: **Личностные результаты:**

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

Мета предметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

Результатом реализации программы «Волейбол» дополнительного образования учащихся в спортивно-оздоровительных группах является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся:

- стабильность состава учащихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки;
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности. В конце курса «Волейбол» учащиеся должны:

Знать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Демонстрировать:

Физические способности.

Материально-техническое обеспечение

Программа спортивной секции «Волейбол» предусматривает активное и целенаправленное использование при проведении занятий учебной базы школы:

- Спортивный зал
- Тренажерный зал
- Спортивный школьный двор

Для реализации образовательной программы имеется следующая материально-техническая база:

- Сетка волейбольная – 2 шт.
- Мячи волейбольные – 20 шт.
- Гимнастическая стенка – 18 м
- Навесные перекладины – 2 шт.
- Скамейка гимнастическая жесткая, наклонная – 8 шт.
- Набивные мячи 1, 2 кг – 15 шт.
- Канат для лазания, с механизмом крепления – 1 шт.
- Гимнастические скакалки – 20 шт.
- Гантели (1 кг) – 10 пар
- Обручи – 15 шт.
- Сетка для переноса и хранения мячей – 2 шт.
- Магнитофон – 1 шт.
- Аудиозаписи
- Весы напольные – 1 шт.
- Футболки (двух цветов) – 20 шт.
- Табло перекидное – 1 шт.
- Насос для накачивания мячей – 2 шт.
- Секундомер – 2 шт.
- Свисток – 2 шт.
- Аптечка медицинская

Информационное обеспечение

- Социальная сеть «ВКонтакте» для связи с учащимися;
- «Сферум».

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в сфере физкультуры и спорта и образование по данному профилю.

Формы аттестации и оценочные материалы

Входной контроль: собеседование с подростком и родителем по поводу интересов, запросов и ожиданий от программы.

Текущий контроль: наблюдение, опрос, тестирование, оценка педагога, учебная игра.

Промежуточный контроль: (16-26 декабря) тестирование.

Итоговый контроль: (17-29 мая) тестирование.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного курса «Волейбол» учащиеся должны достигнуть следующего уровня физической подготовленности (не ниже результатов, приведенных в таблице.

Физические качества	Физические упражнения	Нормативы	
		мальчики	девочки
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.0	5.3
	Бег 60 м с высокого старта (с)	10,0	10,9
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе (с)	20	10
Сила	Прыжок в длину с места (см)	175	150
	Лазание по канату на расстояние 6 м (с)	12	без учета времени
	Метание мяча 150 г (м)	30	18
	Подтягивание из виса на высокой	5	-

	перекладине (мал.); на низкой перекладине (дев.), кол-во раз	-	10
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами (см)	касание пола пальцами рук	касание пола ладонями рук
Выносливость	Бег 2000 м (мин)	10.30	13.20
	Кроссовый бег 2 км (мин)	14.30	17.20
Координация движений	Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	14,0
	Последовательное выполнение кувырков (кол-во раз)	5	3

При выполнении испытаний (тестов) в разделе «Демонстрировать» учащиеся выбирают любое из упражнений по своему усмотрению. Обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений, а так же двигательные тесты для определения технической подготовленности.

Учащийся должен выполнить контрольные упражнения (двигательные тесты) для определения технической подготовленности в волейболе.

В качестве двигательных тестов используют упражнения, в которых преимущественно проявляется конкретный элемент технической подготовки. Тесты ставят перед занимающимися конкретные количественные и качественные требования.

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Итоговая аттестация будет произведена в баллах в каждом виде тестирования. При проведении тестирования будет применен соревновательный метод. Результат тестирования будет переведен в баллы, на основании которых

выявляются места всех занимающихся. Лучший ученик курса будет определяться по наибольшему количеству баллов и наименьшему числу занятых мест.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;

- играть в волейбол, применяя основные технические приемы и тактические взаимодействия;

- расширить двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повысить функциональные возможности основных систем организма, в том числе в подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»;

Получат возможность участвовать в школьных соревнованиях среди параллелей своих классов; муниципальных соревнованиях ШСЛ.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очный.

Методы обучения и воспитания: словесный, практический, наглядный; мотивация, упражнения, стимулирование.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: мастер-класс, наблюдение, практическое занятие, игра.

Педагогические технологии: технология группового обучения, игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия: актуализация темы, разминка, основная часть, рефлексия.

Дидактические материалы:

- Спортивное оборудование (баскетбольные щиты, кольца, сетки, мячи, насосы для мячей);
- Звуковые (аудиозаписи);
- Смешанные (видео, учебные фильмы и тд)
- Учебники, учебные пособия, журналы, книги.

Список использованной литературы

1. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2
Ибн.Син.1881.-90с.
2. Антропова Н.В., «Основа гигиены учащихся», М., Просвещение, 1971.
3. Баранцев С.И., «Физкультурно-оздоровительная работа в школе»,
М.,Просвещение, 1991.
4. Былеева Л.В., «Подвижные игры», М., ФиС, 1982.
5. Гальперин С.И., «Физиологические особенности детей», М.,
Высшаяшкола, 1977.
6. Железняк Ю.Д., «Подготовка юных волейболистов», М., ФиС, 1990.
7. Железняк Ю.Д., «Волейбол в школе», М., Просвещение, 1989.
8. Железняк Ю.Д., «120 уроков по волейболу», М., ФиС, 1970.
9. Лях В.И., «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-
11классов», М., Просвещение, 2006.
10. Лях В.И., «Развивая координационные способности учащихся», журнал
«ФК в школе» №3, 12, 1988.
11. Маданов В.С., «Учись играть в волейбол», М., ФиС, 1984.
12. Матвеев Л. П., Новиков А. Д., «Теория и методика преподавания»,
М:Физкультура и спорт, 1976 год.
13. Мейксон Г.Б., «Самостоятельные занятия учащихся по
физическойкультуре», М., Просвещение, 1986.
14. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры», М.,
ФиС,2000.
15. Романенко В. А., «Круговая тренировка при массовых занятиях
физическойкультурой», М., Просвещение, 1996.
16. Станкин М.И., «Психолого-педагогические основы
физическоговоспитания», М., АПН НИИ Психологии, 1984.
17. Улькин В. Н., «Физическая подготовка» Минск,1991.
18. Чумаков А.П., «Спортивные и подвижные игры», М., ФиС, 1970