Муниципальное образовательное учреждение

гимназия № 8 им. Л. М. Марасиновой

Общеобразовательная программа физкультурно – спортивной направленности по волейболу.

срок реализации 1 год, возраст обучающихся 13-15 лет

Составитель: учитель физической культуры

Комарова Ольга Сергеевна

г.Рыбинск

2013год.

**Пояснительная записка**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во вре­мя игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги *в*де­ятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при пе­редачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют кост­ную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.
Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.
Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зри­тельные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способ­ность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотвор­но влияет на рост юных спортсменов.
Программа курса волейбол для детей 13-15 лет составлена на основе пособия Ю.Д. Жележняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.
Программа курса волейбол для детей 13-15 лет рассчитана на один год, 108 часа, при 3-х разовых занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

**Цели и задачи.**

***Цели:***

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей 13-15 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
4. ***Задачи:***
5. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
6. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
7. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

**Ожидаемый результат.**
По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Содержание программы.**
Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

**I. Основы знаний – 2 часа**
- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

**II. Технико-тактические приемы – 100 часов**

**1. Подачи – 10 часов**
- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

**2. Передачи – 20 часов**
- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

**3. Нападающий удар – 10 часов**
- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

**4. Комбинированные упражнения – 20 часов**
- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

**5. Учебно-тренировочные игры – 25 часов**
- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

**6. Судейство игр – 5 часов**
- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Темы** | **Количество часов** | **В том числе** |
| **Теоретич.** | **Практич.** |
| **I.** | **Основы знаний.** | 2 |  | . |
|  | Понятие о технике и тактике игры. | 1 | 1 |  |
| Правила игры в волейбол  | 1 | 1 |  |
| **II.** | **Технические и тактические приемы.** | 106 |  |  |
|  | Подачи. | 10 | 2 | 8 |
| Передачи.  | 20 | 4 | 16 |
| Нападающий удар. | 10 | 2 | 8 |
| Блокирование. | 10 | 2 | 8 |
| Комбинированные упражнения.  | 20 |  | 20 |
| Учебно-тренировочные игры.  | 31 | 5 | 26 |
| Судейство игр.  | 5 | 3 | 2 |
| **Итого:** | **102** | **14** | **88** |

**Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.**

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.
При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.
Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

**Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Волейбольные мячи – 20 шт;

Набивные мячи -10 шт;

Скакалки – 20 шт;

Стойки с волейбольной сеткой;

Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

**График учебного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятий | Кол-во часов |
| 1 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Проверка спортивных данных.  | 1 |
| 2 | Правила проведения самостоятельных занятий по волейболу Упражнения на развитие быстроты (стартовые ускорения из различных и.п., быстрая смена направлений в беге и резкая остановка.) Правила игры «Два мяча». Подвижная игра «Два мяча». | 1 |
| 3 | Предупреждения травматизма во время игры в волейбол. Бег из различных положений. Челночный бег 3x12 м. | 1 |
| 4 | Правила игры в волейбол. Подвижная игра «Два мяча». | 1 |
| 5 | Роль подвижных игр. Правила игры в «Волейбольный обстрел». Подвижная игра «Волейбольный обстрел». Упражнения на развитие быстроты (бег на короткие дистанции (3-10 м) с партнером). | 1 |
| 6 | Теория: перемещение игроков по площадке. Перемещение игроков по площадке (освоение техники). | 1 |
| 7 | Перемещение игроков по площадке (отработка техники). Подвижная игра «Мяч среднему». | 1 |
| 8 | Перемещение игроков по площадке (отработка техники). Бег с изменением направлений. | 1 |
| 9 | Теория: стойки игрока. Стойки игрока (освоение техники). Подвижная игра «Передал – садись». | 1 |
| 10 | Стойки игрока (отработка техники). Подвижная игра «Мяч в воздухе». | 1 |
| 11 |  Перемещения игроков по площадке, стойки игрока (отработка тактики). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств «метание в цель», «легкоатлетическая эстафета». | 1 |
| 12 | Техника скачка и бега (освоение техники). Подвижная игра на развитие двигательных качеств «За мной». | 1 |
| 13 | Техника напрыгивания и прыжка (освоение техники). Подвижные игры на развитие двигательных качеств «Убегай». | 1 |
| 14 | Техника скачка и бега, напрыгивания и прыжка (отработка техники). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств «Два огня». | 1 |
| 15 | Теория: Правила приема и передачи мяча Передача мяча сверху двумя руками (освоение техники). Подвижная игра на развитие двигательных качеств «Простые пятнашки». | 1 |
| 16 | Передача мяча сверху двумя руками (отработка техники). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств «Метко в цель» | 1 |
| 17 | Передача мяча сверху двумя руками (отработка тактики). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств «Черное и белое». | 1 |
| 18 | Прием мяча снизу двумя руками (освоение техники). Многократные броски набивного мяча от груди, над собой, в стену, в парах. | 1 |
| 19 | Прием мяча снизу двумя руками (отработка техники). Подвижная игра «Полет мяча» | 1 |
| 20 | Прием мяча снизу двумя руками (отработка тактики). Игра через сетку 1x1, 2x2. | 1 |
| 21 | Техника передачи мяча стоя спиной к цели (освоение техники). Броски набивного мяча в движении, в прыжке, через сетку, продвижение по 3-4 из-за лицевой.  | 1 |
| 22 | Техника передачи мяча стоя спиной к цели (отработка техники). Двусторонняя игра | 1 |
| 23 | Передачи мяча стоя спиной к цели (отработка тактики). Выпрыгивание на сложенные гимнастические маты, упражнения для четверок. | 1 |
| 24 | Техника передачи в прыжке (освоение техники). Подвижная игра «Гонка по кругу» | 1 |
| 25 | Техника передачи в прыжке (отработка техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 26 | Передачи в прыжке (отработка тактики). Выполнение упражнений для развития прыгучести и специальной выносливости. Двусторонняя игра. | 1 |
| 27 | Теория: подачи мяча (нижняя прямая, верхняя прямая.) Нижняя прямая подача (освоение техники). Подвижная игра «Волейбольный обстрел».  | 1 |
| 28 | Нижняя прямая подача в правую площадку (отработка техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 29 | Нижняя прямая подача в левую площадку (отработка техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 30 | Верхняя прямая подача (освоение техники). Подвижная игра «Эстафеты волейбольных передач». | 1 |
| 31 | Верхняя прямая подача в левую площадку (отработка техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 32 | Верхняя прямая подача в правую площадку (отработка техники). Упражнения на развитие выносливости «Поезд», «Бег в обруче», «Вызов номеров». | 1 |
| 33 | Прием подачи (отработка техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 34 | Прием подачи (отработка тактики). Упражнения для четверок. Подвижная игра «Перехвати мяч». | 1 |
| 35 | Теория: отбивания мяча. Техника отбивание мяча кулаком в прыжке (освоение техники). Упражнения на развитие силы «Кто сильнее». | 1 |
| 36 | Техника отбивания мяча кулаком в прыжке (отработка техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 37 | Отбивание мяча кулаком в прыжке (отработка тактики). Двусторонняя игра. | 1 |
| 38 | Техника падения (освоение техники). Подвижные игры на развитие двигательных качеств «Защита укрепления». | 1 |
| 39 | Техника падения (отработка техники). Подвижная игра на развитие ловкости «Коршун». Двусторонняя игра. | 1 |
| 40 | Техника падения (отработка техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 41 | Теория: техника выполнения нападающего удара. Нападающий удар (освоение техники). Упражнения на развитие силы «На прорыв». | 1 |
| 42 | Нападающий удар (отработка техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 43 | Нападающий удар (отработка тактики). Подвижная игра «Передай и займи его место». | 1 |
| 44 | Теория: тактические действия в защите. Передача мяча назад через голову (освоение техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 45 | Передача мяча назад через голову (отработка техники). Выполнение упражнений на развитие быстроты. | 1 |
| 46 | Передача мяча назад через голову (отработка техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 47 | Прием мяча снизу с последующим падением (освоение техники). Упражнения на развитие силы «Перетягивание каната». | 1 |
| 48 | Прием мяча снизу с последующим падением (отработка техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 49 | Прием мяча снизу с последующим падением (отработка техники). Выполнение упражнений на развитие быстроты. | 1 |
| 50 | Теория: тактические действия в нападении. Двусторонняя игра. | 1 |
| 51 | Тактические действия в нападении (отработка тактики). Двусторонняя игра. | 1 |
| 52 | Тактические действия в нападении (отработка тактики). Двусторонняя игра. | 1 |
| 53 | Тактические действия в защите (отработка тактики). Двусторонняя игра. | 1 |
| 54 | Тактические действия в защите (отработка тактики). Двусторонняя игра. | 1 |
| 55 | Тактические действия в защите и в нападении (отработка тактики). Двусторонняя игра. | 1 |
| 56 | Теория: техника блокирования. Двусторонняя игра. | 1 |
| 57 | Блокирование стоя на подставке с места (отработка техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 58 | Блокирование стоя на подставке с места, в прыжке по подвешенному мячу партнером (отработка техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 59 | Техника блокирования (отработка техники). Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств «Два огня». | 1 |
| 60 | Блокирование (отработка техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 61 | Теория: техника страховки. Бег из различных положений. Челночный бег 3x12 м. | 1 |
| 62 | Навык страховки (освоение техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 63 | Инструктаж по технике безопасности при двусторонней игре установка на игру. Подвижная игра «Салки с мячом». | 1 |
| 64 | Учебная двусторонняя игра. Разбор игры. | 1 |
| 63 | Установка на товарищескую встречу. Упражнения на развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 64 | Инструктаж по технике безопасности при проведении соревнований. Соревнования. | 1 |
| 65 | Правила проведения разминки по волейболу. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Полет мяча». | 1 |
| 66 | Групповые тактические действия (отработка тактики). Двусторонняя игра. Упражнения на развитие быстроты. | 1 |
| 67 | Командные тактические действия (отработка тактики). Двусторонняя игра. Подвижная игра «Два мяча» | 1 |
| 68 | Групповые тактические действия (отработка тактики). Упражнения на развитие точности «Сбей отскоком». | 1 |
| 69 | Групповые тактические действия (отработка тактики). Двусторонняя игра. | 1 |
| 70 | Командные тактические действия (отработка тактики).. Упражнения на внимание «За двумя зайцами», «Точный угол». | 1 |
| 71 | Командные тактические действия (отработка тактики). Двусторонняя игра. | 1 |
| 72 | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Передай другому». Двусторонняя игра. | 1 |
| 73 | Техника передачи мяча назад через голову (отработка техники). Упражнения для развития специальной выносливости. | 1 |
| 74 | Техника передачи мяча назад через голову (отработка техники). Подвижная игра «Не потеряй мяч». Подвижная игра «Волейбольные эстафеты». Двусторонняя игра. | 1 |
| 75 | Техника приема мяча (отработка техники). Упражнения на развитие прыгучести. Двусторонняя игра Упражнения на развитие специальной силы | 1 |
| 76 | Техника приема мяча (отработка техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 77 | Техника приема мяча снизу от сетки (отработка техники). Подвижная игра «Коршун». Двусторонняя игра | 1 |
| 78 | Прием мяча снизу от сетки (отработка тактики). Упражнения на развитие игровой выносливости. | 1 |
| 79 | Прием мяча снизу от сетки (отработка тактики). Упражнения на точность и внимание «Забрось в корзину», «Вращающийся мяч». | 1 |
| 80 | Техника приема мяча снизу с последующим падением (отработка техники). Продвижение по 4 человека в сочетании с различными перемещениями. Передвижение из-за лицевой к сетке с имитацией приема снизу и сзади с падением. | 1 |
| 81 | Техника приема мяча снизу с последующим падением (отработка техники). Упражнения на развитие акробатической ловкости. Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 |
| 82 | Прием мяча снизу с последующим падением (отработка тактики). Двусторонняя игра. Упражнения на развитие прыжковой ловкости.  | 1 |
| 83 | Чередование приемов набивных мячей и нападающих ударов по мячу. Подвижная игра «Салки с мячом». | 1 |
| 84 | Нападающий удар (отработка техники). Двусторонняя игра. Двусторонняя игра. Упражнения для развития силы «Круговые пятнашки», в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево. | 1 |
| 85 | Нападающий удар (отработка техники). Упражнения на тренировку цилиарной мышцы. Подвижная игра «Встречные эстафеты». | 1 |
| 86 | Командные и групповые тактические действия (отработка тактики). Подвижная игра «Охотники и утку», | 1 |
| 87 | Установка на игру. Инструктаж по технике безопасности. Двусторонняя игра | 1 |
| 88 | Товарищеская встреча Разбор игры. | 1 |
| 89 | Чередование упражнений нескольких ударов, нескольких прыжков на блок. Подвижная игра «Волейбольные эстафеты». | 1 |
| 90 | Техника блокирования (отработка техники). Упражнения на расслабление. Подвижная игра « Займи свое место». | 1 |
| 91 | Техника блокирования (отработка техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 92 | Техника блокирования (отработка техники). Подвижные игры для развития силы «Перетягивание», «Тесный круг». | 1 |
| 93 | Тактические действия в нападении (отработка тактики). Упражнения для развития быстроты. | 1 |
| 94 | Тактические действия в нападении (отработка тактики). Двусторонняя игра. | 1 |
| 95 | Страховка у сетки (отработка техники). Подвижная игра «Полет мяча». | 1 |
| 96 | Страховка у сетки (отработка техники). Двусторонняя игра. | 1 |
| 97 | Тактические действия в защите (отработка тактики). Упражнения на развития скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 98 | Тактические действия в защите (отработка тактики). Двусторонняя игра. | 1 |
| 99 | Тактические действия в защите (отработка тактики). Двусторонняя игра. | 1 |
| 100 | Двусторонняя игра. Соревнования | 1 |
| 101 | Страховка у сетки (отработка тактики). Выполнение упражнений на расслабление | 1 |
| 102 | Учебно-тренировочная игра Подведение итогов. Тестирование. | 1 |

**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям***.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |
| ***I. Передача******мяча*** | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 11121314 | 47912 | 3569 | 2345 | 1123 | 4679 | 3457 | 2334 | 1123 |
| 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 1112 | 35 | 24 | 12 | 01 | 34 | 23 | 12 | 01 |
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 1112 | 46 | 35 | 23 | 12 | 45 | 34 | 23 | 12 |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 1314151617 | 46667 | 35555 | 23333 | 12222 | 35556 | 24445 | 12333 | 01222 |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 1314 | 56 | 45 | 33 | 22 | 45 | 34 | 23 | 12 |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 151617 | 445 | 334 | 222 | 111 | 344 | 233 | 122 | 011 |
| 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 151617 | 557 | 445 | 334 | 222 | 445 | 334 | 223 | 112 |
| ***II. Подача мяча*** | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 1112 | 78 | 46 | 34 | 12 | 67 | 45 | 33 | 12 |
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 1112 | 46 | 34 | 23 | 12 | 45 | 34 | 12 | 01 |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 1314 | 89 | 57 | 35 | 23 | 67 | 45 | 34 | 22 |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 1314 | 56 | 45 | 23 | 12 | 45 | 34 | 22 | 11 |
| 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 151617 | 678 | 556 | 344 | 233 | 556 | 444 | 233 | 122 |
| 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 151617 | 578 | 467 | 245 | 123 | 456 | 335 | 223 | 112 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |
| ***III. Нападающий удар*** | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 11121314 | 3468 | 2356 | 1234 | 0123 | 2366 | 1255 | -133 | --22 |
| 2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 | 151617 | 678 | 567 | 445 | 334 | 567 | 456 | 334 | 223 |
| 3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 151617 | 578 | 466 | 355 | 244 | 466 | 355 | 244 | 133 |
| ***IV. Блокирование*** | 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток) | 1314151617 | 22568 | 11456 | 11244 | --123 | 12457 | 11345 | --233 | --111 |
| 2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток) | 1314151617 | 22568 | 11456 | 11244 | --123 | 12557 | 11345 | --233 | --111 |
| 3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток) | 151617 | 456 | 345 | 234 | 122 | 345 | 234 | 233 | 111 |

Список используемой литературы.

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.

^ А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.

^ Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.

- Москва «Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.