

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА БОГДАНОВИЧ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВОЛКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

623511, с. Волковское Богдановичского района Свердловской области пер. Коммунаров, 4  
Телефон: 8 (343) 76 33 5 36 E-mail: [vol\\_sosh@uobgd.ru](mailto:vol_sosh@uobgd.ru)

ПРИНЯТО  
педагогическим Советом  
школы  
протокол № 8 от «31» августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Волковская СОШ»  
Ситникова М.М.  
Приказ № 61-О от «31» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности:  
«Волейбол»

Возраст: 13-17 лет  
Срок реализации: 1 год (68 часов)

Составитель: Демиденко В.М.,  
учитель физической культуры  
МАОУ «Волковская СОШ»

с. Волковское, 2021

## **Пояснительная записка**

### **Основные характеристики программы**

**Направленность (профиль) программы.** Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимся контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Цель** программы заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Основной принцип секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик. В связи с этим, для учащихся ставятся следующие **задачи**:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у обучающихся к здоровому образу жизни, позволяет в условиях общеобразовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры».

**Программа секции «волейбол» адресована** - обучающимся 7-11 класса МАОУ «Волковская СОШ»

**Объем и срок освоения программы** - программа работы секции волейбола рассчитана на 1 год. Недельная нагрузка - 2 часа по 45 минут и соответственно 68 часов в год

**Формы обучения** – очная. групповая

**Виды занятий**- Игры, ходьба на лыжах, соревнования, эстафеты, оздоровительный бег.

**Формы подведения результатов** – текущий контроль, выполнение нормативов и контрольных срезов, участие в соревнованиях (внутри образовательного

учреждения между классами параллели, на муниципальном, региональном уровне), практическое судейство.

## **Содержание программы**

### **Теоретические знания.**

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Описание игры в волейбол.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе.

Правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии и жеста. Понятие о методике судейства.

### **Практические занятия.**

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

### **Общая физическая подготовка.**

Специфика средств общей физической подготовки. Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Спортивные игры. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

### **Специальная физическая подготовка.**

Средства специальной физической подготовки. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления

Подвижные игры. «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств, для развития выносливости, гибкости (подвижности в суставах), прыгучести.

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. То же, в рамках командных действий.

### Техническая и тактическая подготовка.

Техника нападения и защиты. Действия без мяча и с мячом. Тактика нападения и нападающие удары. Индивидуальные, групповые и командные действия.

### Учебно-тематический план.

Содержание занятий	Количество часов	Формы контроля
<b>1. Теоретические занятия. Всего часов.</b>	<b>7</b>	
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	2	
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	2	
Правила соревнований по волейболу.	3	зачет
<b>2. Практические занятия. Всего часов.</b>	<b>47</b>	
Общая физическая подготовка.	12	
Специальная физическая подготовка.	12	
Техническая и тактическая подготовка.	23	
<b>3. Соревнования и судейство. Всего часов.</b>	<b>14</b>	
Выполнение контрольных нормативов.	3	тест
Контрольные игры и соревнования.	8	
Инструкторская и судейская практика.	3	зачет
<b>Всего часов:</b>	<b>68</b>	

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

**Личностные результаты** отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности.

Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты** характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

### **Организационно-педагогические условия реализации программы «Волейбол».**

#### **Методические условия:**

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции «Волейбол»;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочный характер. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора - общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначается помощник тренера, который даёт задания по выполнению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора - общественника. Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

В образовательном процессе используются следующие технологии:

- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки с учетом:

- индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся в использовании форм, средств и способов реализации программы секции «Волейбол»;
- соблюдения единства педагогических требований во взаимоотношениях с обучающимися;
- создания условий для развития личности обучающегося и его способностей.

Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс- тестов-упражнений.

Руководитель секции поддерживает контакт с родителями, учителями, классными руководителями и прививает навыки сознательного отношения к занятиям, воспитывает такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в секции волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

### **Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивно деятельности**

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Канат для лазания
5. Коврик гимнастический
6. Гимнастические маты
7. Мяч теннисный
8. Мяч гимнастический
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч волейбольный
11. Мяч мини - футбольный
12. Скакалка гимнастическая
13. Палка гимнастическая
14. Сетка для игры в бадминтон
15. Устройство для установки сетки
16. Ракетки бадминтонные
17. Воланы
18. Кегли
19. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
20. Ворота футбольные
21. Сетка для переноса мячей
22. Аптечка медицинская
23. Секундомер

**Информационное-**Стенды информационные, интернет ресурсы, беседы, средства массовой информации.

**Кадровое обеспечение-** Реализацией данной программы осуществляет педагог, имеющий высшее педагогическое образование, стаж работы по специальности 22 года имеющий первую квалификационную категорию.

## Методические материалы-Учебники, методическая литература, мониторинг

№ п/п	Краткое содержание	Кол-во часов
-------	--------------------	--------------

физического развития учащихся, интернет ресурс, таблицы двигательной подготовленности учащихся, мониторинг здоровья учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Формы аттестации и оценочные материалы-** Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов. Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию. Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре - декабре . Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях. Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: - весёлые старты; - спортивные эстафеты; - "День здоровья"

<b>1</b>	<b>Раздел: Теоретические занятия.</b>	<b>4</b>
1.	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	2
2	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах. Основы спортивной тренировки. Правила игры в волейбол. Основы спортивной тренировки.	2
<b>2</b>	<b>Раздел: Практические занятия.</b>	<b>55</b>
3	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки. Передача сверху двумя руками над собой	2
4	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
5	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	2
6	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Упражнения для развития быстроты.	2
7	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения для развития выносливости.	2
8	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1.	2
9	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. Упражнения для развития прыгучести.	2
10	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. Тактика защиты: групповые действия, командные действия Упражнения для развития ловкости.	2
11	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Тактика защиты: групповые действия. взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).	2
12	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача Упражнения для развития быстроты.	2
13	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
14	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития ловкости.	2
15	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития выносливости.	2
16	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития силовых качеств.	2
17	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития скоростных качеств.	2
18	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития гибкости	2
19	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития ловкости.	2
20	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития силовых качеств.	2

21	Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Контрольная игра.	2
22	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
23	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Верхняя подача на точность. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	2
24	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития гибкости..	2
25	Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
26	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития ловкости.	2
27	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития быстроты.	2
28	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. Тактика защиты: групповые действия.	2
29	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	2
<b>3</b>	<b>Раздел: Соревнования и судейство</b>	<b>9</b>
30	Упражнения для развития быстроты. Эстафетный бег, эстафеты с предметами, с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Контрольные нормативы: СФП Упражнения для развития ловкости.	2
31	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития прыгучести. Правила соревнований по волейболу. Инструкторская и судейская практика. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Судейство. Контрольная игра.	2
32	Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы: СФП.	2
33	Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Контрольная игра	2
34	Упражнения для развития быстроты. Инструкторская и судейская практика. Контрольная игра.	2
<b>Итого</b>		<b>68</b>

**Контрольные упражнения по общей физической подготовке.**

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		11-13 лет	14-16 лет

		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13

### Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

№	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз		
		1	2	3
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6	8
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6	8	10
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6	8
4.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	5	8
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5	8
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12	16
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3	5	7
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5	8
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3	5	7
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6	8
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7	10
12.	Подача на точность	4	6	8
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5	7
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3	5	7

Примечание: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

### Список используемой литературы.

#### Литература для педагога

1. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
2. В.И.Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, М.: «Просвещение», 2011 г.
3. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. Акробатическая подготовка волейболистов. 2000.
4. Журнал Время волейбола, № 1, 2009.
5. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.
6. Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. В.В. КОСТЮКОВ, В.В. НИРКА, Е.В. ФОМИН. МОСКВА: ВФВ., 2014. — 63с.
7. Методический сборник №17. Процесс спортивной подготовки игроков. Фомин Е.В.,Силаева Л.В.,Булыкина Л.В.,Белова Н.Ю. Москва - 2014. - 134с.
8. Выпуск № 23 Волейбольный альманах. СУПЕРЛИГА, ВЫСШАЯ ЛИГА “А” мужчины и женщины 2014-2015. - 92с.
9. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва - 2014, 37с.

### **5.2. Литература для учащихся:**

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575810

Владелец Ситникова Марина Михайловна

Действителен с 05.09.2021 по 05.09.2022