


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Булановская основная общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

<p>«Рассмотрено» на заседании методического совета</p> <p>Протокол № <u>1</u></p> <p>от «<u>30</u>» <u>08</u> 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Булановская ООШ»</p> <p><u>И.В. Рыжкова</u> /И.В. Рыжкова/</p> <p>«<u>30</u>» <u>08</u> 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Булановская ООШ»</p> <p><u>В.Н. Кобзева</u> /В.Н. Кобзева/</p> <p>Приказ № <u>103</u></p> <p>«<u>31</u>» <u>08</u> 2022 г.</p> 
---	--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного
образования
Бронникова И.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию спортивной секции «Волейбол» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010 г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Основные характеристики программы:

Направленность: дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Актуальность (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- профессиональная ориентация и т.п.

Отличительные особенности: 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.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Адресат программы: – от 12 до 18 лет.

Цель и задачи Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Условия реализации программы:

- условия набора и формирования групп;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы: должны быть указаны все необходимые составные реализации программы: сведения о помещении, в котором должны проводиться занятия; необходимо перечислить нужное оборудование, ТСО, инструменты, декорации, костюмы, приборы, станки, химические реактивы, зеркала, грим, микрофоны и т.п.

Форма организации деятельности учащихся:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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 по 1,5 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары 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: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

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.

Формы обучения: индивидуально-групповая.

Год обучения. Количество обучающихся: 6 человек.

Режим занятий: Всего 1,5 часа в неделю, 55 часов в год.

Вид учебной группы – постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования

Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	3	3	-	Беседа, рассказ
2	Освоение техники передвижений	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
3	Освоение техники приемов и передач мяча	14	-	14	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	20	-	20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	9	-	9	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
6	Овладение тактикой игры в нападении.	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
7	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
8	Овладение организаторскими способностями	3	1	2	Учебно-тренировочные игры. Соревнования.
	ИТОГО:	55	4	51	

Содержание программы

Основная направленность	Программный материал
1. Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
2. Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
3. Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
4. Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке.
5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
6. Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
7. Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
8. Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
	1. Основы знаний	3		
1	Комплектование группы. Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	1	-	Беседа, рассказ
2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	-	Беседа, рассказ
3	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	-	Беседа, рассказ
	2. Освоение техники передвижений		3	
4	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	3. Освоение техники приемов и передач мяча		14	
7-8	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра.		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9-10	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнера. Учебная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
11-12	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра.		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
13-14	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра.			группах. Учебная игра
15-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра.		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17-18	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра.		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
19-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра.		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	4. Освоение техники подачи мяча и приема подач.		20	
21-22	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра.		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
23-24	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра.		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
25-26	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра.		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
27-28	Приём подачи. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра .		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29-30	Приём подачи. Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
31-32	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра .		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

33-34	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра.		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
35-36	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
37-38	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
39-40	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий		9	
41-42	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно-тренировочная игра.		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
43-44	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
45	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
46	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
47-48	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
49	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	6. Овладение тактикой игры в нападении.		2	
50	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра.		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
51	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра.		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	7 Овладение тактикой игры в защите		1	
52	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра.		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	8. Овладение организаторскими способностями	1	2	
53	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1		Учебно-тренировочные игры Соревнования
54	Организация и проведение соревнований по волейболу.		1	Учебно-тренировочные игры Соревнования
55	Организация и проведение соревнований по волейболу.		1	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	Всего	4	51	

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ). Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений). Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальный и групповой показ.
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала. Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ). Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений). Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений).	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальный и групповой показ.
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала. Соревнование.	Наглядный метод (педагогический показ). Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений). Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений).	Учебно-тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ.
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ). Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений). Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений).	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальный и групповой показ. Тестирование.
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ). Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений). Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальный и групповой показ.

			навыков, физических упражнений).	
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ). Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений). Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений).	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальный и групповой показ
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ). Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений). Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений).	Тренировочная игра. Индивидуальный и групповой показ.

Список литературы.

1. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беяева А.В., Савина М.В. Москва. 2005 г.
2. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005 г.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе., 1978г.
4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича. Москва.: «Просвещение», 2010 г.

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

141 (четырнадцать)

листов



Директор
«Елановская
ОАО»
Кобзева В.Н.