

Управление образования администрации Гурьевского муниципального округа  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХРАБРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено и одобрено  
На педагогическом совете  
МБОУ «Храбровская СОШ»

Протокол № 6  
от «25» «05» 2023г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Храбровская СОШ»  
Е.А.Бурсова  
« 25 » « 05 » 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

*/направленность программы/*

**«Волейбол»**

*/название программы/*

**базовый**

*(уровень программы)*

**13-17 лет**

*/возраст детей, на которых рассчитана программа/*

**1 год**

*/срок реализации программы/*

Автор-составитель:  
учитель физической культуры  
Никульшина Наталья Петровна

п. Храброво  
2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч. В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделяется мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета, а

в совокупности с практическими навыками необходимыми в выборе данного вида спорта.

### **Описание ключевых понятий**

Ключевые понятия:

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом, а это имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Эта игровая дисциплина обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, высокая степень контактной борьбы, зрелищность для болельщиков и др.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно – спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время волейбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено во-первых – ее неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых – экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Кроме того, волейбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, высокая степень контактной борьбы, зрелищность для болельщиков и др.

Основой для создания данной программы явились социально-экономические

потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Волейбол, являясь одной из самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей и подростков;
- выбор вида деятельности по интересам.

**Целью** программы является формирование устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия волейболом.

Приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям через занятия волейболом.

Профилактика асоциального поведения.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов игры в волейбол;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития волейбола в России и за рубежом.
- приобретение необходимых знаний по вопросам техники и тактики игры, а также изучение правил игры в волейбол и порядок проведения соревнований.

#### **Воспитательные:**

- выработка организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

#### **Методы и средства:**

- Словесный (объяснение, беседа);
- наглядный – применяется главным образом в виде показа упражнений
- иллюстративный (плакаты, стенды, видеофильмы, книги);
- практический: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

#### **Условия реализации программы.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками. Также имеется помещение для подготовки учащихся к занятию (раздевалка) и подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря. На территории школы имеется спортивный стадион с размеченной площадкой для игры в волейбол.

Перед началом занятий проводится или напоминает инструктаж по правилам техники безопасности.

В работе используются наглядные материалы: картотека упражнений по волейболу, картотека общеразвивающих упражнений для разминки, технической, тактической и теоретической подготовки. Правила игры и судейства в волейболе. На занятиях используются фото и видеозаписи выступлений учащихся, при объяснении тем и самостоятельной работе.

#### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для учащихся в возрасте 13-17 лет. Набор детей в объединение – свободный, в объединение принимаются все желающие, по результатам медицинского осмотра не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Группы формируются из числа учащихся 7-11 классов образовательной организации МБОУ «Храбровская СОШ», реализующей программу.

Состав группы – от 20 человек.

Набор детей в объединение — свободный, по заявлению родителей (законных представителей) и при наличии сертификата ПФДО.

Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

#### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная, с возможным применением дистанционных форм образования.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов в год - 208 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 12 месяцев. На полное освоение программы требуется 208 часов, включая индивидуальные консультации, экскурсоводческие практикумы, соревнования.

### **Основные формы и методы**

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся 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 занимающимся, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 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.

### **Отличительные особенности данной программы от уже существующих:**

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты:

- воспитание интереса к данному виду спорта;
- проявление таких качеств как целеустремленность, чувство ответственности за результат совместной деятельности, терпение и выдержка;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе.
- воспитание дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- формирование потребности в систематических занятиях спортом;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- стремление вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

По окончании учебного года учащиеся:

- Научатся играть по правилам;
- овладеют понятиями и терминами по теории и методике волейбола;
- овладеют навыками индивидуальных и командных тактических действий в защите и нападении;
- освоят технику подачи и приема мяча, нападающего удара, блокирования;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- повысится общая и специальная выносливость обучающихся;
- овладеют навыками судейства;
- научатся работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

При определении уровня освоения обучающимся программы «Волейбол» используется 10-ти балльная система оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – от 2 до 5 баллов,
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

## Критерии оценивания

№ п.п	Ф.И. обучающегося	Показатели			Итоговый балл			
		Теоретическая подготовка обучающегося: а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией.	Практическая подготовка обучающегося: а) практические умения и навыки; б) участие в мероприятиях различного уровня и направленности	Умения и навыки обучающегося				
				<table border="1"> <tr> <td>Учебно-коммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога; б) умение выступать перед аудиторией.</td> <td>Учебно-организационные умения и навыки: а) умение организовать рабочее (учебное) место; б) навыки соблюдения правил безопасности</td> </tr> </table>	Учебно-коммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога; б) умение выступать перед аудиторией.	Учебно-организационные умения и навыки: а) умение организовать рабочее (учебное) место; б) навыки соблюдения правил безопасности		
Учебно-коммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога; б) умение выступать перед аудиторией.	Учебно-организационные умения и навыки: а) умение организовать рабочее (учебное) место; б) навыки соблюдения правил безопасности							

### Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол – это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.







## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

1 год	Год реализации программы	Летний период											Продолжительность Учебного года		
	Нач. уч. года	I уч. период	I каникул. период	II уч. период	II каникул. период	III уч. период	III каникул. период	IV уч. период	IV каникул. период	июнь	июль	август			
1-й рабочий день сентября															
9 недель															
10-ая неделя															
8 недель															
19 –неделя															
9 недель															
28-ая неделя															
10 недель															
38-ая неделя															
5 недель															
5 недель															
4 недели															
52 недели															

Условные обозначения:

	Ведение занятий по расписанию
	Занятия в летнем оздоровительном лагере
	Самостоятельная подготовка
	Итоговая аттестация

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические Занятия	
1.	Общие основы знаний. Т/б на занятиях. Правила игры. Гигиена и самоконтроль.	16	16	-	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка.	28	2	26	Тесты и упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	24	2	22	Тесты и упражнения
4.	Техническая подготовка.	58	2	56	Сдача нормативов Товарищеские встречи, соревнования
5.	Тактическая подготовка.	28	2	26	Контрольные Упражнения Игры с заданиями

					Результаты участия в соревнованиях
6.	Игровая подготовка.	34	2	32	Контрольные игры, соревнования
7.	Судейство, отработка навыков судейства.	6	2	4	Зачет
7.	Контрольные нормативы.	14	2	12	Обработка тестов Обсуждение результатов
8.	Общее количество часов в год.	208	30	178	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

### **Раздел 1 «Общие основы знаний»**

#### **Тема № 1 «Теоретические сведения» – 30 часов**

История развития волейбола. История происхождения и развития игры волейбол.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Советы начинающим игрокам. Интенсивная тренировка с максимальными нагрузками и выступлениями в соревнованиях не имеет здесь места. У начинающих преимущественное значение имеет обучение техническим приемам и тактическим действиям.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждение. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования, режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Правила игры в волейбол. Состав команды, расстановка. Форма игроков. Начало игры, подачи. Игра у сетки. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейство.

### **Раздел 2 «Развитие физических качеств»**

#### **Тема № 2 «Общая физическая подготовка» - 26 часов**

Теория. «Значение ОФП в подготовке волейболистов».

Практика: В качестве основных средств физической подготовки применяются:

- Общеразвивающие упражнения без предметов.
- Упражнения для укрепления кистей рук, увеличения их подвижности, плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
- Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища в положении лежа поднимание и опускание ног; круговые вращения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на плечах и на спине, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, двойным вращением, на одной и обеих ногах, с поворотами, в приседе и полуприседе; упражнения с гимнастическими палками.
- Упражнения с отягощением: с набивными мячами – броски, ловля из различных исходных положений.
- Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, приседания, поднимание на носки.
- Элементы акробатики: группировки, перекаты, кувырки вперед, назад, кувырок вперед с трех шагов разбега.
- Упражнения на снарядах: вис на согнутых руках, вис согнувшись, размахивание в вися, подтягивание в вися, упор сзади, передвижение в упоре, размахивание в упоре (для юношей), упражнения на гимнастических скамейках.

Подвижные игры и эстафеты.

- Игры с мячом; игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег на короткие и длинные дистанции (2000м), бег с ускорением, бег с изменением направления.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.
- Метания малого мяча (150г), метание гранаты 300г, 500г.

Спортивные игры: футбол, баскетбол.

- Подвижные игры: «Попробуй унеси», «Охотники и утки», «Эстафета с прыжками чехардой», «Снайперы», «Точный пас», «Вверх-вниз», «Мяч через

шеренгу», «Вызов», «Между двух огней», «Попади в цель», «Не давай мяч водящему», «Мяч среднему», «Борьба за мяч», «Два мяча через сетку».

### **Тема № 3 «Специальная физическая подготовка» - 22 часа**

Теория. «Значение СФП в подготовке волейболистов»

Практика: Упражнения для развития быстроты:

- По сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений.
- Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег» бег на 5 и 10м.
- Бег вдоль границ площадки, с выполнением определенных заданий.
- Быстрое перемещение, характерное для волейбола, с последующей имитацией технического приема.
- Прыжки на скакалке с максимальной скоростью.
- Ускорения и рывки на короткие отрезки дистанции.
- Эстафеты с преодолением препятствий, бегом, прыжками. Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести:

- Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты.
- Прыжки с места и разбега в сочетании с ударом по мячу.
- Прыжки с преодолением препятствий.
- Прыжки из приседа вверх с набивным мячом в руках.
- Многократные прыжки на одной ноге на дальность.
- Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Упражнения для развития силы:

- Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и прием мяча, на дальность.
- Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисным мячом.
- В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу.
- Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.
- Многократные волейбольные передачи баскетбольного, волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.
- Отжимание с хлопками.
- Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упражнения на развитие выносливости:

- Переменный бег.
- Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений.

Развитие игровой выносливости: посредством увеличения количества таймов.

Упражнения для развития ловкости:

- Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.
- Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности.

- То же упражнение, но в сочетании с выполнением или имитацией отдельных технических приемов.
- Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в без опорном положении, нападающих ударов и блокирования.
- Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.
- Прыжки с подкидного мостика с отдельными движениями и поворотами в воздухе.
- Эстафеты с мячом, преодолением препятствий, подвижные игры.

#### Упражнения для развития гибкости:

- Круговые движения туловища из различных исходных положений.
- Наклоны вперед, назад и в сторону, то же, но с сопротивлением партнера.
- Махи руками, ногами с предельной амплитудой и небольшими отягощениями.
- Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малым отягощением).

### **Раздел 3 «Техническая и тактическая подготовка»**

Тема № 4 «Специальная техническая подготовка» – 56 часов

Теория. «Значение технической подготовки в волейболе».

Практика: Освоение техники передвижений:

- стойка игрока
- способы перемещения: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, падения.

#### 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.

#### Освоение техники подачи и приема подач мяча:

- прием мяча снизу двумя руками
- прием мяча отраженного сеткой
- прием подачи через сетку
- верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии
- верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку
- верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам
- верхняя прямая подача в прыжке
- прием подачи в зону 3, из зон 5,6 в зону 2,3

#### Освоение техники прямого нападающего удара:

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером



	занятия	время занятия	длительность часов				
1.	05.09.23г	14:50 - 15:35	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола.	Групповая	Спортзал	-
2.	05.09.	15:45 – 16:30	1	ОФП, развитие скоростно-силовых качеств.	«Круговая тренировка»	Спортивная площадка	
3.	08.09	14:50 - 15:35	1	Разучивание стоек и способов перемещений волейболиста.	Групповая	Спортзал	Наблюдение Коррекция
4.	08.09	15:45 – 16:30	1	«Значение ОФП в подготовке волейболистов»	Групповая	Спортзал	Беседа
5.	12.09	14:50 - 15:35	1	Разучивание стоек и способов перемещений волейболиста.	Групповая	Спортивная площадка	Наблюдение Коррекция
6.	12.09	15:45 – 16:30	1	Разучивание стоек и способов перемещений волейболиста.	Групповая	Спортивная площадка	Наблюдение Коррекция
7.	15.09	14:50 - 15:35	1	Закрепление сочетаний способов перемещений.	Групповая	Спортивная площадка	Наблюдение Коррекция
			1	Развитие быстроты перемещения.			
8.	15.09	15:45 – 16:30	1	Развитие быстроты перемещения. Закрепление сочетаний способов перемещений.	Групповая	Спортивная площадка	Наблюдение Коррекция
9.	19.09	14:50 - 15:35	1	Закрепление сочетаний способов перемещений. ОФП, развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая Фронтальная	Спортивная площадка	Коррекция
10.	19.09	15:45 – 16:30	1	Закрепление сочетаний способов перемещений. ОФП, развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая Фронтальная	Спортивная площадка	Коррекция

11.	22.09	14:50 - 15:35	1	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками. «Самоконтроль»	Групповая В парах	Спортзал	Наблюдение Устранение ошибок
12.	22.09	15:45 – 16:30	1	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками. «Самоконтроль»	Групповая В парах	Спортзал	Наблюдение Устранение ошибок
13.	26.09	14:50 - 15:35	1	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками.	Комбинированная Индивидуальная	Спортзал	Коррекция
14.	26.09	15:45 – 16:30	1	ОФП, развитие силы	Комбинированная Индивидуальная	Спортзал	Коррекция
15.	29.09	14:50 - 15:35	1	«Советы начинающим игрокам». Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками.	Групповая В парах	Спортзал	Беседа  Коррекция
16.	29.09	15:45 – 16:30	1	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками.	Групповая В парах	Спортзал	Коррекция
17.	03.10	14:50 - 15:35	1	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками. Развитие быстроты перемещения.	Групповая	Спортзал	-
18.	03.10	15:45 – 16:30	1	Развитие быстроты перемещения. Закрепление сочетаний способов перемещений	Групповая	Спортзал	-
19.	06.10	14:50 - 15:35	1	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху.	Групповая В парах	Спортзал	Наблюдение Коррекция



20.	06.10	15:45 – 16:30	1	Совершенствование техники верхних передач	Групповая В парах	Спортзал	Наблюдение Коррекция
21.	10.10	14:50 - 15:35	1	Совершенствование техники верхних передач.	Групповая В парах	Спортзал	Наблюдение
22.	10.10	15:45 – 16:30	1	Теория «СФП»	Групповая	Спортзал	Беседа
23.	13.10	14:50 - 15:35	1	«Значение технической подготовки в волейболе»	Групповая В парах	Спортзал	Опрос Наблюдение
24.	13.10	15:45 – 16:30	1	Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.	Групповая В парах	Спортзал	-
25.	17.10	14:50 - 15:35	1 1	Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.	Комбинированная	Спортзал	Коррекция
26.	17.10	15:45 – 16:30	1	Развитие быстроты перемещения	Комбинированная	Спортзал	Коррекция
27.	20.10	14:50 - 15:35	1	Разучивание техники приема мяча снизу двумя руками	Групповая	Спортзал	Наблюдение Устранение ошибок
28.	20.10	15:45 – 16:30	1	Разучивание техники приема мяча снизу двумя руками	Групповая	Спортзал	Устранение ошибок
29.	24.10	14:50 - 15:35	1	Разучивание техники приема мяча снизу двумя руками.	В парах	Спортзал	Наблюдение Устранение ошибок
30.	24.10	15:45 – 16:30	1	ОФП, беговые упражнения, прыжки, многоскоки.	Круговая тренировка	Спортзал	Наблюдение
31.	27.10	14:50 - 15:35	1	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками.	Групповая Комбинированная	Спортзал	Наблюдение Коррекция

32.	27.10	15:45 – 16:30	1	Совершенствование навыков верхних и нижних передач.	Групповая Комбинированная	Спортзал	Коррекция
33.	31.10	14:50 - 15:35	1	Совершенствование навыков верхних и нижних передач	Групповая	Спортзал	Коррекция
34.	31.10	15:45 – 16:30	1	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками.	Комбинированная	Спортзал	Коррекция
35.	03.11	14:50 - 15:35	1	Разучивание техники приема мяча сверху двумя руками.	Групповая	Спортзал	Коррекция
36.	03.11	15:45 – 16:30	1	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками. ОФП	Групповая	Спортзал	-
37.	07.11	14:50 - 15:35	1	Разучивание техники приема мяча сверху двумя руками	Групповая В парах	Спортзал	-
38.	07.11	15:45 – 16:30	1	ОФП, развитие координационных способностей.	Групповая В парах	Спортзал	Наблюдение
39.	10.11	14:50 - 15:35	1	Закрепление техники приема мяча сверху двумя руками.	Групповая	Спортзал	Наблюдение Устранение ошибок
40.	10.11	15:45 – 16:30	1	Разучивание техники верхней передачи в прыжке.	Групповая	Спортзал	Устранение ошибок
41.	14.11	14:50 - 15:35  15:45 – 16:30	1  1	Разучивание техники верхней передачи в прыжке. Игровые задания для развития ловкости.	Групповая В парах	Спортзал	Анализ
42.	14.11	15:45 – 16:30	1	Разучивание техники верхней передачи в прыжке. Игровые задания для развития ловкости.	Групповая В парах	Спортзал	Анализ

43.	17.11	14:50 - 15:35	1	«Правила игры в волейбол». Закрепление техники верхней передачи в прыжке.	Групповая В парах	Спортзал	Опрос
44.	17.11	15:45 – 16:30	1	Закрепление техники верхней передачи в прыжке.	Групповая В парах	Спортзал	Коррекция
45.	21.11	14:50 - 15:35	1	Совершенствование навыков приема и передач мяча. Игровые задания для развития ловкости.	Групповая	Спортзал	Устранение ошибок
46.	21.11	15:45 – 16:30	1	Совершенствование навыков приема и передач мяча. Игровые задания для развития ловкости.	Групповая	Спортзал	Устранение ошибок
47.	24.11	14:50 - 15:35	1	Разучивание техники верхней передачи над собой через голову	Групповая	Спортзал	Коррекция
48.	24.11	15:45 – 16:30	1	Разучивание техники верхней передачи над собой через голову	Групповая	Спортзал	Коррекция
49.	28.11	14:50 - 15:35	1	ОФП, развитие выносливости Верхние передачи над собой через голову	Групповая	Спортзал	Игровые задания
50.	28.11	15:45 – 16:30	1	Учебная игра 2х2, 3х3.	Групповая	Спортзал	Игровые задания
51.	01.12	14:50 - 15:35	1	Закрепление техники верхней передачи над собой через голову.	Групповая	Спортзал	-
52.	01.12	15:45 – 16:30	1	Закрепление техники верхней передачи над собой через голову.	Групповая	Спортзал	Коррекция

53.	05.12	14:50 - 15:35	1	Игровые задания с элементами спортивных игр «Точный пас», «Вверх-вниз», эстафеты.	Групповая Поточная	Спортзал	Анализ
54.	05.12	15:45 – 16:30	1	Игровые задания с элементами спортивных игр «Точный пас», «Вверх-вниз», эстафеты.	Групповая Поточная	Спортзал	
55.	08.12	14:50 – 15:35	1	Разучивание отбивания мяча кулаком над сеткой. Развитие специальной ловкости.	Групповая	Спортзал	Коррек ция
56.	08.12	15:45 – 16:30	1	Разучивание отбивания мяча кулаком над сеткой. Развитие специальной ловкости.	Групповая	Спортзал	Коррек ция
57.	12.12	14:50 – 15:35	1	Учебная игра: отработка качества приема и передач мяча. «Приемы тактической подготовки»	Групповая	Спортзал	Анализ
58.	12.12	15:45 – 16:30	1	Учебная игра: отработка качества приема и передач мяча. «Приемы тактической подготовки»	Групповая	Спортзал	Анализ
59.	15.12	14:50 - 15:35	1	Тактика первых и вторых передач. Разучивание техники верхней прямой подачи.	Групповая Индивиду альная	Спортзал	-
60.	15.12	15:45 – 16:30	1	Тактика первых и вторых передач. Разучивание техники верхней прямой подачи.	Групповая Индивиду альная	Спортзал	-

61.	19.12	14:50 - 15:35	1	Разучивание техники верхней прямой подачи. Двусторонняя игра по правилам соревнований.	Групповая.	Спортзал	Анализ
62.	19.12	15:45 – 16:30	1	Двусторонняя игра по правилам соревнований.	Групповая.	спортзал	Анализ
63.	22.12	14:50 - 15:35	1	Закрепление техники верхней прямой подачи. Тактика первых и вторых передач.	Групповая.	Спортзал	-
64.	22.12	15:45 – 16:30	1	Тактика первых и вторых передач.	Групповая	Спортзал	-
65.	26.12	14:50 - 15:35	1	Учебная игра 4x4, совершенствование навыков ранее изученных технических приемов.	Групповая.	Спортзал	Тестирование изученных приемов
66.	26.12	15:45 – 16:30	1	Учебная игра. ОФП. развитие силы	Групповая.	Спортзал	
67.	29.12.	14:50 - 15:35	1	Разучивание техники боковой подачи (верхняя, нижняя). . ОФП, развитие силы.	Групповая	Спортзал	Исправление ошибок
68.	29.12.	15:45 – 16:30	1	. ОФП, развитие силы.	Групповая	Спортзал	-
69.	02.01	14:50 - 15:35	1	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. Учебная игра.	Групповая	Спортзал	Обсуждение результатов
70.	02.01	15:45 – 16:30	1	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. Учебная игра.	Групповая	Спортзал	Обсуждение результатов
71.	05.01	14:50 - 15:35	1	Закрепление техники боковой подачи. Учебная игра. Игровые взаимодействия	Групповая	Спортзал	Коррекция
72.	05.01	15:45 – 16:30		Учебная игра. Игровые взаимодействия	Групповая	Спортзал	Коррекция

73.	09.01	14:50 - 15:35	1	ОФП, акробатические упражнения. Двусторонняя игра по правилам соревнований.	Групповая Поточная	Спортзал	Коррек ция Анализ
74.	09.01	15:45 – 16:30	1	Двусторонняя игра по правилам соревнований.	Групповая	Спортзал	Коррек ция Анализ
75.	12.01	14:50 - 15:35	1	Тест на умение выполнять пройденные технические приемы.	Групповая	Спортзал	Тестир ование результ атов
76.		15:45 – 16:30	1	Обучение прямому нападающему удару.			
76.	12.01	15:45 – 16:30	1	Обучение прямому нападающему удару.	Групповая	Спортзал	-
77.	16.01	14:50 - 15:35	1	Совершенствование навыков подачи. Обучение прямому нападающему удару.	Групповая	Спортзал	-
78.	16.01	15:45 – 16:30	1	Совершенствование навыков подачи. Обучение прямому нападающему удару.	Групповая	Спортзал	Коррек ция
79.	19.01	14:50 - 15:35	1	Закрепление техники нападающего удара. Ознакомление с техникой н/у с переводом влево, на точность.	Групповая	Спортзал	Анализ
80.	19.01	15:45 – 16:30	1	Ознакомление с техникой н/у с переводом влево, на точность.	Групповая	Спортзал	-
81.	23.01	14:50 - 15:35	1	Чередование способов подачи мяча. Учебная игра	Групповая	Спортзал	Анализ Наблю дение
82.	23.01	15:45 – 16:30	1	Учебная игра.	Групповая	Спортзал	Коррек ция
83.	26.01	14:50 - 15:35	1	Обучение защитным действиям. Чередование способов нападающего удара.	Групповая	Спортзал	Наблю дение Коррек ция
84.	26.01	15:45 – 16:30	1	Обучение защитным действиям. Чередование способов нападающего удара.	Групповая	Спортзал	Наблю дение Коррек ция

85.	30.01	14:50 - 15:35	1	«Сведения о строении и функции организма». Игровые взаимодействия.	Групповая	Спортзал	-
86.	30.01	15:45 – 16:30	1	Игровые взаимодействия.	Групповая	Спортзал	-
87.	02.02	14:50 - 15:35	1	«Сведения о строении и функции организма».	Групповая	Спортзал	Беседа Анализ
88.	02.02	15:45 – 16:30	1	Игровые взаимодействия.	Групповая	Спортзал	Коррек ция
89	06.02	14:50 - 15:35	1	Закрепление техники способов приема мяча с подачи. Разучивание техники одиночного блока.	Групповая	Спортзал	Исправ ление ошибо к
90.	06.02	15:45 – 16:30	1	Разучивание техники одиночного блока.	Групповая	Спортзал	
91.	09.02	14:50 - 15:35	1	Закрепление техники одиночного блокирования. Прием мяча с подачи	Групповая	Спортзал	-
92.	09.02	15:45 – 16:30	1	«Специальная терминология, судейство».	Групповая	Спортзал	Беседа
93.	13.02	14:50 - 15:35	1	Страховка. ОФП, упражнения для развития координационных способностей.	Групповая	Спортзал	Тестир ование
94.	13.02	15:45 – 16:30	1	Двусторонняя игра по правилам соревнований.	Групповая	Спортзал	-
95.	16.02	14:50 - 15:35	1	Взаимодействие игроков задней линии.	Групповая	Спортзал	Исправ ление ошибо к
96.		15:45 – 16:30	1	Система защиты 3-2-1 углом вперед.			
96.	16.02	15:45 – 16:30	1	Взаимодействие игроков задней линии. Система защиты 3-2-1 углом вперед.			Анализ
97.	20.02	14:50 - 15:35	1	Учебная игра: отработка индивидуальных	Групповая	Спортзал	Коррек ция

				тактических действий в нападении.			Анализ
98.	20.02	15:45 – 16:30	1	Учебная игра: отработка индивидуальных тактических действий в нападении.	Групповая	Спортзал	-
99	23.02	14:50 - 15:35	1	Обучение приему мяча отраженного сеткой. Система защиты 3-2-1 углом вперед.	Групповая	Спортзал	Коррекция
100.	23.02	15:45 – 16:30	1	Система защиты 3-2-1 углом вперед.	Групповая	Спортзал	-
101	27.02	14:50 - 15:35	1	Закрепление техники блокирования, страховки. Индивидуальные действия в защите.	Групповая	Спортзал	Анализ Тестирование
102.	27.02	15:45 – 16:30	1	Индивидуальные действия в защите.	Групповая	Спортзал	-
103.	01.03	14:50 - 15:35	1	Закрепление приема мяча отраженного сеткой. Отработка ранее изученных технических приемов.	Групповая	Спортзал	Наблюдение Коррекция
104.	01.03	15:45 – 16:30	1	Отработка ранее изученных технических приемов.	Групповая	Спортзал	-
105.	05.03	14:50 - 15:35	1	«Значение тактической подготовки волейболистов». Учебная игра, взаимодействие игроков при приеме подачи, розыгрыш мяча.	Групповая	Спортзал	Опрос Анализ
106.	05.03	15:45 – 16:30	1	Учебная игра, взаимодействие игроков при приеме подачи, розыгрыш мяча.	Групповая	Спортзал	Наблюдение коррекция
107.	09.03	14:50 - 15:35	1	Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места, подачи на точность, на	Групповая	Спортзал	-



				игрока слабо владеющего приемом мяча.			
108.	09.03	15:45 – 16:30	1	Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места, подачи на точность, на игрока слабо владеющего приемом мяча.	Групповая	Спортзал	Коррекция
109.	12.03	14:50 - 15:35	1	Система защиты 3-2-1 углом назад. Индивидуальные тактические действия в защите	Групповая	Спортзал	-
110.	12.03	15:45 – 16:30	1	Индивидуальные тактические действия в защите	Групповая	Спортзал	-
111.	15.03	14:50 - 15:35	1	«Правила оказания первой помощи при травмах». Учебная игра	Групповая	Спортзал	Опрос Тестирование
112.	15.03	15:45 – 16:30	1	Групповые тактические действия в защите	Групповая	Спортзал	-
113.	19.03	14:50 - 15:35	1	Учебная игра: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, при замене.	Групповая	Спортзал	Анализ
114.	19.03	15:45 – 16:30	1	Учебная игра: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, при замене.	Групповая	Спортзал	Анализ
115.	22.03	14:50 - 15:35	1	Тестирование на знание теоретического материала. Учебная игра	Индивидуальная	Спортзал	Обработка тестов Анализ
116.	22.03	15:45 – 16:30	1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Групповая	Спортзал	-
117.	26.03	14:50 - 15:35	1	Индивидуальные тактические действия в нападении	Групповая	Спортзал	-

118.	26.03	15:45 – 16:30	1	Учебная игра	Групповая	Спортзал	
119.	29.03	14:50 - 15:35	1	Контрольные испытания по тактическим действиям: подача на точность, нападающий	Групповая	Спортзал	Сдача нормат ивов
120.	29.03	15:45 – 16:30	1	Контрольные испытания по тактическим действиям: подача на точность, нападающий	Групповая	Спортзал	Сдача нормат ивов
121.	02.04	14:50 - 15:35	1	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с применением пройденного материала.	Групповая	Спортзал	Анализ
122.	02.04	15:45 – 16:30	1	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с применением пройденного материала.	Групповая	Спортзал	Анализ
123.	05.04	14:50 - 15:35	1	Судейство игр, отработка навыков судейства. Закрепление навыка групповых тактических действий в нападении в учебной игре.	Групповая	Спортзал	Оценка навыко в судейс тва
124.	05.04	15:45 – 16:30	1	Закрепление навыка групповых тактических действий в нападении в учебной игре.	Групповая	Спортзал	-
125.	09.04	14:50 - 15:35	1	Закрепление навыка групповых тактических действий в нападении в учебной	Групповая	Спортзал	Исправ ление ошибо к

				игре. Развитие прыгучести			
126.	09.04	15:45 – 16:30	1	Закрепление навыка групповых тактических действий в нападении	Групповая	Спортзал	-
127.	12.04	14:50 - 15:35	1	Учебная игра соревновательного характера: отработка качества приема и передачи мяча, индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Отработка навыков судейства.	Групповая	Спортзал	Зачет Обсуждение Анализ
128.	12.04	15:45 – 16:30	1	Учебная игра Отработка навыков судейства.	Групповая	Спортзал	Анализ
129.	16.04	14:50 - 15:35	1	Учебная игра соревновательного характера. Отработка навыков судейства.	Групповая	Спортзал	Анализ
130.	16.04	15:45 – 16:30	1	Учебная игра соревновательного характера. Отработка навыков судейства.	Групповая	Спортзал	-
131.	19.04	14:50 - 15:35	1	Контрольное тестирование нормативов по общефизической подготовке. «Гигиенические требования, режим дня»	Групповая	Спортзал	Сдача нормативов  Опрос
132.	19.04	15:45 – 16:30	1	Контрольное тестирование нормативов по общефизической подготовке.	Групповая	Спортзал	
133.	23.04	14:50 - 15:35	1	Контрольное тестирование нормативов по общефизической подготовке.	Групповая	Спортивная площадка	Тестирование
134.	23.04	15:45 – 16:30	1	Совершенствование навыков ранее изученных	Групповая	Спортивная площадка	-

				технических приемов.			
135.	26.04	14:50 - 15:35	1	Совершенствование навыков ранее изученных технических приемов.	Групповая	Спортзал	Коррекция
136.	26.04	15:45 – 16:30	1	Отработка индивидуальных действий в разных игровых ситуациях.	Групповая	Спортзал	
137.	30.04	14:50 - 15:35	1	Отработка индивидуальных действий в разных игровых ситуациях.	Групповая	Спортзал	Анализ
138.	30.04	15:45 – 16:30	1	Закрепление навыка командных тактических действий в защите.	Групповая	Спортзал	-
139	03.05	14:50 - 15:35	1	Закрепление навыка командных тактических действий в защите.	Групповая	Спортзал	Коррекция
140.	03.05	15:45 – 16:30	1	Закрепление навыка командных тактических действий в защите.	Групповая	Спортзал	-
141.	07.05	14:50 - 15:35	1	Тактические действия при переходе от нападения к защите.	Групповая	Спортзал	Наблюдение Анализ
142.	07.05	15:45 – 16:30	1	Учебная игра	Групповая	Спортзал	-
143.	10.05	14:50 - 15:35	1	Закрепление навыка командных тактических действий в нападении.	Групповая	Спортзал	Наблюдение коррекция
144.	10.05	15:45 – 16:30	1	Закрепление навыка командных тактических действий в нападении.	Групповая	Спортзал	-
145.	14.05	14:50 - 15:35	1	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты.	Фронтальная	Спортзал	-
146.	14.05	15:45 – 16:30	1	Подготовительные упражнения, направленные на	Фронтальная	Спортзал	-

				развитие силы и быстроты.			
147.	17.05	14:50 - 15:35	1	Контрольная игра, выполнение индивидуальных тактических действий в защите и нападении	Групповая	Спортивная площадка	Наблюдение коррекция
148.	17.05	15:45 – 16:30	1	Контрольная игра, выполнение индивидуальных тактических действий в защите и нападении	Групповая	Спортивная площадка	Наблюдение коррекция
149.	21.05	14:50 - 15:35	1	Контрольная игра, выполнение индивидуальных тактических действий в защите и нападении	Групповая	Спортзал	Сдача нормативов
150.	21.05	15:45 – 16:30	1	Контрольная игра, выполнение индивидуальных тактических действий в защите и нападении	Групповая	Спортзал	-
151.	24.05	14:50 - 15:35	1	Контрольная игра, умение выполнять командные тактические действия в защите и нападении.	Групповая	Спортивная площадка	Наблюдение коррекция
152.	24.05	15:45 – 16:30	1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	Спортивная площадка	Коррекция
153.	28.05	14:50 - 15:35	1	Контрольная игра, умение выполнять командные тактические действия в защите и нападении	Групповая	Спортзал	Сдача нормативов
154.	28.05	15:45 – 16:30	1	Контрольная игра, умение выполнять командные тактические действия в защите и нападении	Групповая	Спортзал	Сдача нормативов
155.	31.05	14:50 - 15:35	1	Игровая тренировка. Сыгранность в звеньях, подбор составов, расстановка игроков	Групповая	Спортзал	Анализ

				с таким расчетом, чтобы наилучшим образом использовать индивидуальные особенности игроков.			
156.	31.05	15:45 – 16:30	1	Игровая тренировка. Сыгранность в звеньях, подбор составов, расстановка игроков с таким расчетом, чтобы наилучшим образом использовать индивидуальные особенности игроков.	Групповая	Спортзал	Анализ
157.	04.06	14:50 - 15:35	1	Игровая тренировка.	Групповая	Спортзал	-
158.	04.06	15:45 – 16:30	1	Игровая тренировка	Групповая	Спортзал	
159.	07.06	14:50 - 15:35	1	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками.	Групповая	Спортзал	Сдача нормативов
160.	07.06	15:45 – 16:30	1	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками.	Групповая	Спортзал	Сдача нормативов
161.	11.06	14:50 - 15:35	1	Подготовительные упражнения на развитие силы и быстроты.	Индивидуально-групповая	Спортивная площадка	-
162	11.06	15:45 – 16:30	1	Подготовительные упражнения на развитие силы и быстроты.	Индивидуально-групповая	Спортивная площадка	
163	14.06	14:50 - 15:35	1	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	В парах	Спортивная площадка	-
164.	14.06	15:45 – 16:30	1	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	В парах	Спортивная площадка	-

165.	18.06	14:50 - 15:35	1	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	В парах Групповая	Спортивн ая площадка	-
166.	18.06	15:45 – 16:30	1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	Спортивн ая площадка	-
167.	21.06	14:50 - 15:35	1	Совершенствование навыка приема мяча сверху двумя руками. СФП, развитие силовой выносливости.	Групповая	Спортивн ая площадка	Коррек ция
168.	21.06	15:45 – 16:30	1	Совершенствование навыка приема мяча сверху двумя руками. СФП, развитие силовой выносливости.	Групповая	Спортивн ая площадка	Коррек ция
169.	25.06	14:50 - 15:35	1	Совершенствование навыка приема мяча сверху двумя руками. СФП, развитие силовой выносливости.	Групповая	Спортивн ая площадка	Коррек ция Наблю дение
170.	25.06	15:45 – 16:30	1	Совершенствование навыка приема мяча сверху двумя руками. СФП, развитие силовой выносливости.	Групповая	Спортивн ая площадка	Коррек ция Наблю дение
171.	28.06	14:50 - 15:35	1	Закрепление техники передачи мяча в прыжке. СФП, развитие прыгучести.	Групповая	Спортивн ая площадка	-
172.	28.06	15:45 – 16:30	1	Закрепление техники передачи мяча в прыжке. СФП, развитие прыгучести.	Групповая	Спортивн ая площадка	-
173.	02.07	14:50 - 15:35	1	Закрепление техники передачи мяча в прыжке. СФП, развитие прыгучести.	Групповая	Спортивн ая площадка	Тест
174.	02.07	15:45 – 16:30	1	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	Групповая	Спортивн ая площадка	-

175.	05.07	14:50 - 15:35	1	Совершенствование навыка верхней передачи назад через голову. ОФП, беговые упражнения, прыжки, многоскоки.	Индивидуально-групповая	Спортивная площадка	-
176.	05.07	15:45 – 16:30	1	Совершенствование навыка верхней передачи назад через голову. ОФП,	Индивидуально-групповая	Спортивная площадка	Коррекция
177.	09.07	14:50 - 15:35	1	Совершенствование навыка верхней передачи назад через голову. ОФП, беговые упражнения, прыжки, многоскоки.	Групповая	Спортивная площадка	-
178.	09.07	15:45 – 16:30	1	Совершенствование навыка верхней передачи назад через голову. ОФП, беговые упражнения, прыжки, многоскоки.	Групповая	Спортивная площадка	Коррекция
179.	12.07	14:50 - 15:35	1	Совершенствование навыков боковой подачи, верхней, нижней. ОФП. Развитие прыгучести.	Групповая	Спортивная площадка	-
180.	12.07	15:45 – 16:30	1	Совершенствование навыков боковой подачи, верхней, нижней. ОФП. Развитие прыгучести	Групповая	Спортивная площадка	Коррекция
181.	16.07	14:50 - 15:35	1	Совершенствование навыков боковой подачи верхней, нижней. СФП, развитие специальной ловкости.	Групповая	Спортивная площадка	Коррекция
182.	16.07	15:45 – 16:30	1	Совершенствование навыков боковой подачи верхней, нижней. СФП, развитие специальной ловкости.	Групповая	Спортивная площадка	-



183.	19.07	14:50 - 15:35	1	Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Двусторонняя игра	Групповая	Спортивная площадка	-
184.	19.07	15:45 – 16:30	1	Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Двусторонняя игра	Групповая	Спортивная площадка	-
185.	23.07	14:50 - 15:35	1	Совершенствование навыков верхней прямой подачи. ОФП, развитие силы, упражнения с отягощениями.	Групповая	Спортивная площадка	Коррекция Наблюдение
186.	23.07	15:45 – 16:30	1	Совершенствование навыков верхней прямой подачи. ОФП, развитие силы, упражнения с отягощениями.	Групповая	Спортивная площадка	Коррекция Наблюдение
187.	26.07	14:50 - 15:35	1	Двусторонняя игра по правилам пляжного волейбола (2х2), (3х3). Развитие выносливости.	Групповая	Спортивная площадка	-
188.	26.07	15:45 – 16:30	1	Двусторонняя игра по правилам пляжного волейбола (2х2), (3х3). Развитие выносливости.	Групповая	Спортивная площадка	-
189.	30.07	14:50 - 15:35	1	Двусторонняя игра по правилам пляжного волейбола (2х2), (3х3). Развитие выносливости.	Групповая	Спортивная площадка	Анализ Обсуждение
190.	30.07	15:45 – 16:30	1	Двусторонняя игра по правилам пляжного волейбола (2х2), (3х3). Развитие выносливости.	Групповая	Спортивная площадка	Анализ Обсуждение
191.	02.08	14:50 - 15:35	1	Поддачи в ближнюю и дальнюю зону площадки. Двусторонняя игра, розыгрыш подачи. Судейство.	Групповая	Спортивная площадка	Коррекция Наблюдение
192.	02.08	15:45 – 16:30	1	Поддачи в ближнюю и дальнюю зону	Групповая	Спортивная площадка	Коррекция

				площадки. Двусторонняя игра, розыгрыш подачи. Судейство.		площадка	Наблю дение
193.	06.08	14:50 - 15:35	1	Учебная игра. Судейство.	Групповая	Спортивн ая площадка	Анализ
194.	06.08	15:45 – 16:30	1	Учебная игра. Судейство.	Групповая	Спортивн ая площадка	Анализ
195.	09.08	14:50 - 15:35	1	Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Двусторонняя игра, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих.	Групповая	Спортивн ая площадка	Анализ Обсуж дение
196.	09.08	15:45 – 16:30	1	Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Двусторонняя игра, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих.	Групповая	Спортивн ая площадка	Анализ Обсуж дение
197.	12.08	14:50 - 15:35	1	Учебная игра, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих.	Групповая	Спортивн ая площадка	Анализ
198.	12.08	15:45 – 16:30	1	Учебная игра, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих.	Групповая	Спортивн ая площадка	Анализ
199.	16.08	14:50 - 15:35	1	Совершенствование технических приемов с учетом возможных игровых функций. Двусторонняя игра.	Групповая	Спортивн ая площадка	Анализ
200.	16.08	15:45 – 16:30	1	Совершенствование технических приемов с учетом возможных игровых функций. Двусторонняя игра.	Групповая	Спортивн ая площадка	Анализ
201.	20.08	14:50 - 15:35	1	Совершенствование технических приемов с учетом	Групповая	Спортивн ая площадка	Обсуж дение

				возможных игровых функций. Двусторонняя игра.			
202.	20.08	15:45 – 16:30	1	Двусторонняя игра.	Групповая	Спортивная площадка	
203.	23.08	14:50 - 15:35	1	Двусторонняя игра, задание - в соответствии с характером второй передачи выполнять или удар, или отбить кулаком, или сверху двумя руками в прыжке.	Групповая	Спортзал	Анализ Обсуждение
204.	23.08	15:45 – 16:30	1	Двусторонняя игра, задание - в соответствии с характером второй передачи выполнять или удар, или отбить кулаком, или сверху двумя руками в прыжке.	Групповая	Спортзал	-
205.	27.08	14:50 - 15:35	1	Совершенствование технических приемов с учетом возможных игровых функций. Двусторонняя игра.	Групповая	Спортзал	Анализ
206.	27.08	15:45 – 16:30	1	Совершенствование технических приемов с учетом возможных игровых функций. Двусторонняя игра.	Групповая	Спортзал	-
207.	30.08	14:50 - 15:35	1	Двусторонняя игра	Групповая	Спортзал	Анализ Обсуждение
208.	30.08	15:45 – 16:30	1	«Подведение итогов года».	Групповая	Спортзал	Беседа Обсуждене

### **Условия реализации программы:**

#### **материально-техническое и информационное обеспечение**

Оборудование и спортивный инвентарь необходимые для проведения занятий:

- волейбольные мячи -15 штук;
- набивные мячи – 10 штук;

- перекладина переносная – 5 штук;
- гимнастические скакалки - 20 штук;
- волейбольная сетка – 1 шт.;
- гимнастический мат – 8 штук;
- баскетбольные и теннисные мячи -15-15 штук;
- спортивные снаряды
- гимнастические скамейки – 5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- Гимнастический мостик – 2шт;

#### Технические средства обучения:

- персональный компьютер (ноутбук);
- аудиокolonки;
- мультимедийный проектор и экран;
- аудио и видеозаписи.

#### Методическое обеспечение:

- инструкции по технике безопасности;
- методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- разработанные и утвержденные тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.
- картотека упражнений по волейболу (карточки).
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- фото и видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».

#### Требования к внешнему виду обучающихся:

- тренировочная одежда (футболка, трико, шорты, кроссовки);

**Кадровое обеспечение:** педагог физической культуры, имеющий специальную подготовку.

#### **Формы аттестации:**

- журнал посещений
- текущий контроль в течении учебного года;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных упражнений и нормативов.
- участие в школьных, районных и других соревнованиях разного уровня, судейство.
- протоколы соревнований, фото, грамоты

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы секции «Волейбол» являются уровень сформированных знаний, умений и навыков учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Участие в спортивных

праздниках, товарищеских матчах, школьных, районных, областных соревнованиях.

**Порядок и периодичность проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся** (формы проведения промежуточной аттестации)

Программа рассчитана на один год, в связи с чем промежуточная аттестация не проводится. Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: спортивные праздники, конкурсы, товарищеские игры с командами аналогичного возраста, соревнованиях школьного, районного масштабов, судейство на соревнованиях. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов.

Нормативы по технической подготовке:

Контрольные упражнения	(дев)	(юн)
1.Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2. Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.Подача (нижняя), верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания	3	3
6. Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	8	8

Контрольные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Количественный показатель
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3
4.	Подача на точность: 16 лет – верхняя прямая по зонам	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (16 лет с низкой передачи)	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу.	10
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали.	-

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
-------	---------------------------------------	---------	----------

1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	180
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.	5,0	6,0

#### Итоговый контроль знаний:

- Знание правил игры в волейбол;
- Контрольное тестирование по ОФП (прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча);
- Сдача контрольных нормативов по технической подготовке в волейболе;
- Участие в судействе школьных соревнований;
- Участие в школьных и районных соревнованиях.

#### Методические материалы

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Методы приемы	ТСО наглядность	Формы подведения итогов	
1.	Вводное занятие. Правила игры	Групповая	Вербальный (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История волейбола в России.	Групповая	Вербальный (беседа, рассказ, просмотр кинофильма).	Видеоматериал Слайды	Анализ в ходе просмотра видеоматериала	Опрос Презентации
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Групповая	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	Практика
5.	Судейство и соревнования.	Групповая	Беседа Лекции	Иллюстрации, презентации Наглядные пособия	Опрос	Собеседование Участие Анализ
6.	Сведения о строении организма	Групповая	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Групповая	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение

8.	Техника безопасности	Групповая	Беседа	-	-	Тестирование
9.	ОФП	Групповая	Рассказ, наглядный, практический	Наглядный материал	Контрольные упражнения	Тестирование
10.	СФП	Групповая фронтальная в парах	Словесные (объяснения), практический	Необходимые Спортивные атрибуты	Контрольные упражнения	Тестирование, учебная игра
11.	Техническая подготовка	Групповая	Показ, рассказ, демонстрация	Спортивный инвентарь Демонстрация таблиц, рисунков	Учебная игра	Сдача нормативов, учебная игра, соревнования.
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал Спортивный инвентарь	Текущий контроль	Игры, соревнования

### КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

**Современный национальный идеал личности** – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях русского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая

**цель воспитания** в школе – личностное развитие школьников, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе главных ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных **задач**:

1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;

3) поддерживать деятельность функционирующих на базе школы детских общественных объединений и организаций;

4) планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения школьников.

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	«День здоровья»	Товарищеская встреча по волейболу среди учащихся 8-11 классов	Сентябрь
2	«Международный день учителя»	Турнир по волейболу среди учащихся и педагогов	Октябрь
3	«Серебряный мяч»	Подготовка и отборочные соревнования среди учащихся 7-8 классов	Ноябрь-декабрь-январь
4	«Президентские спортивные игры»	Подготовка и отборочные соревнования среди учащихся 6-9 классов	Сентябрь-апрель
5	«Рождественские каникулы»	Соревнования по волейболу среди учащихся 7-11 классов	Январь
6	«День защитника Отечества»	Турнир по волейболу среди юношей 8-11 классов	Февраль
7	«Международный женский день 8 Марта»	Турнир по волейболу среди девушек 8-11 классов	Март
8	«День Победы советского народа в ВОВ 1941 –1945 (9 мая)»	Турнир по волейболу среди сборных команд 8-11 классов	Май
9.	Международный день семьи, учрежден Генеральной Ассамблеей ООН в 1993 году	Товарищеская игра среди родителей учащихся нашей школы.	Май
10	Международный день защиты детей	КВИЗ (безопасность)	Май-июнь
11	Соревнования различных уровней	Игровая	В течении года



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **Нормативные правовые акты:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
6. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

### **Для педагога дополнительного образования:**

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000 – 188 с. Железняк Ю.Д.;
9. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
10. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.

13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.
  14. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов- н/Д: «Феникс», 2001 г.
  15. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
  16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
  17. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
  18. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009 — 35 с. Брошюра.
  19. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009 — 35 с. Брошюра.
- Для обучающихся и родителей:**
20. «Волейбол. Начальное обучение» Фомин Евгений Васильевич, Булыкина Лариса Владимировна, Человек, 2015 г.
  21. «Волейбол» Усольцева О. Эксмо, 2014 г. Спортивные энциклопедии.
  22. «Волейбол. Шаги к успеху» Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон;
  23. Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005 - 399 с.: ил.
  24. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
  25. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
  26. Юный волейболист. Клещев Ю.Н. М.: Физкультура и спорт. 1989.

**Интернет – ресурсы:**

27. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол/>
28. <http://www.volley.ru>
29. <http://sportschools.ru>
30. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
31. <http://www.volley4all.net/technique.html>
32. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>