

**Управление образования Администрации Аксайского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Аксайского района
Мишкинская средняя общеобразовательная школа
(МБОУ Мишкинская СОШ)**

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического /
методического совета
Протокол от « 01 » 09 2026 г.
№ 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Мишкинская СОШ
Гребенникова Е.Л. _____
Приказ от « 01 » 09 2026 г.
№ 142

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
*ВОЛЕЙБОЛ-КОМАНДНАЯ ИГРА***

Уровень программы: базовый

Вид программы: авторская

Уровень программы: разноуровневая

Возраст детей: от 12 до 17 лет

Форма обучения: очная

Условия реализации: социальный сертификат

Срок реализации: 204 часа, 3 года, 68 часа в год

Реализация программы: на русском языке

Разработчик: Лысюк Алла Алексеевна,
педагог дополнительного образования.

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Учебный план. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	13
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	34
2.3. Методическое обеспечение.....	34
2.4. Формы аттестации.....	35
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)	35
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.....	37
2.7. Список литературы.....	44

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовую основу разработки образовательной программы дополнительного образования, составляют:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый 07.12.2018.
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 31.03.2022 № 678-р.

Направленность

Образовательная программа “Волейбол-командная игра” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

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».

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол, который является 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.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, и ловкостью, и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Педагогическая целесообразность программы

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Спортивные секции являются основной и ведущей формой дополнительного образования по физическому воспитанию в школе.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются 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.

Адресат программы

Программа предназначена для детей от 12 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Группа учащихся комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебно-тренировочной группы обучающихся составляет не менее 10 учащихся. Открытие вновь сформированной учебно-тренировочной группы возможно при зачислении 5 учащихся с последующим комплектованием до минимальной наполняемости в течение 30 календарных дней. Комплекуются разновозрастные группы.

Программа реализуется на русском языке.

Количество обучающихся: 20 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.

Форма реализации: традиционная.

Срок реализации программы: 3 года

Режим занятий: продолжительность занятия – 40 минут.

Объем и срок реализации программы: 2 занятия в неделю, 204 часа.

Этапы и периоды подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (периоды: до одного года);
 - укрепление здоровья занимающихся, совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, координации, способностей в ориентировки, знакомство с основными элементами техники игры, изучение основ техники и тактики волейбола, освоение процесса игры по правилам волейбола,
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации)- 1 год;
 - всестороннее развитие физических качеств, дальнейшее совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, изучение техники и тактики игры, знакомство с е. основными правилами, овладение техникой и тактикой игры и е. основными правилами;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (весь период)-1 год.

При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, учащийся может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки.

Форма обучения: очная.

Тип занятия: практическое, комбинированное, соревновательное.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в календарных играх. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр школьного, районного и городского уровня.

1.2. Цель и задачи программы занятий

Основная цель- это формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры.

Задачи программы:

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

1. Образовательные:

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивной игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

2. Развивающие:

- развитие координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развитие двигательных способностей;
- создать условия для формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- создать условия для воспитания чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, а так же дисциплинированности;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, возможности подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.3. Учебный план

Этап начальной подготовки (1 год обучения).

Таблица 1.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Основы знаний	7	-	7	тестирование
2.	Освоение техники передвижений	-	15	15	Техника выполнения
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	-	17	17	Техника выполнения
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	-	29	29	Техника выполнения
	Итого:	7	61	68	

Тренировочный этап (2 год обучения).

Таблица 2.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Основы знаний.	3	-	3	тестирование
2.	Отработка в игре перемещений и передач мяча в необходимую зону.	-	17	17	Техника выполнения
3.	Отработка техники приёмов и передач мяча.	-	14	14	Техника выполнения
4.	Освоение техники подачи мяча и приёма подач.	-	14	14	Техника выполнения
5.	Овладение тактикой игры в нападении.	-	15	15	Техника выполнения
6.	Овладение тактикой игры в защите.	-	5	5	Техника выполнения
	Итого:	3	65	68	

Этап совершенствования спортивного мастерства (3 год обучения).

Таблица 3.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Основы знаний.	3	-	3	тестирование
2.	Командные действия. Групповые действия волейболистов. Различные варианты расстановки.	-	5	5	Техника выполнения
3.	Освоение техники приемов и передач мяча.	-	18	18	Техника выполнения
4.	Отработка техники подачи мяча и приема подач. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	-	18	18	Техника выполнения
5.	Отработка техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. Групповое блокирование.	-	11	11	Техника выполнения
6.	Групповые тактические действия в нападении.	-	4	4	Техника выполнения

7.	Овладение тактикой игры в защите.	-	4	4	Техника выполнения
8.	Овладение организаторскими способностями.	-	5	5	Техника выполнения
	Всего:	3	65	68	

Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки:

- теоретической,
- физической,
- технической,
- тактической.

Содержание изучаемого курса начального этапа подготовки

1.История развития волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

2.Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

3.Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: - перемещения, - подачи, - передачи, - нападающие удары, - блокирование.

3. Специальная подготовка

Стойка игрока. Перемещения в стойке шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо. Перемещение в стойке и бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки. Перемещения: комбинации из перемещений. Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Передача в стену на точность с собственного подбрасывания. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Передача мяча сверху двумя руками в паре. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Передача мяча в парах через сетку. Приём и передача мяча снизу и от груди на месте. Перемещение игроков при приёме мяча.

Разъяснение правил игры в волейбол (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру).

Прямая нижняя подача через сетку. Боковая нижняя подача через сетку. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Верхняя подача через сетку.

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Прием мяча с подачи сверху двумя руками. Прием мяча с подачи снизу двумя руками. Прием мяча с подачи сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи. Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.

Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Нападающий удар через сетку. Нападающий удар через сетку с задней линии.

Расстановка игроков на поле 4-2. Переходы игроков. Взаимодействия игроков под сеткой.

Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Общая физическая подготовка:

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, общеразвивающие упражнения;

прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

6. Специальная физическая подготовка: упражнения с мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.

7. Соревнования между группами.

Краткое содержание изучаемого курса тренировочного этапа

1. Изменения в правилах игры в волейбол. Значение каждого игрока в игре.

2. Специальная подготовка

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой.

Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия.

Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра.

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки.

Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи, нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом).

Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

Краткое содержание изучаемого курса этапа совершенствования спортивного мастерства

1. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.
2. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

3. Специальная подготовка

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1. Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга. Методические рекомендации при обучении техническим приемам.

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробежание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками.
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
 2. То же, но с мячом.
 3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
 4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
 5. То же, но с расстояния 5–6 м.
 6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад.
- Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
 8. Передача мяча с изменением траектории полета.
 9. Передачи мяча на точность.
 10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

1.4. Планируемые результаты

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.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный план

Этап начальной подготовки (1 год обучения).

Таблица 4.

№ п/п	Дата проведения	Раздел Тема занятий	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
		1. Основы знаний.	7				
1.		Комплектование группы (только 1 год) Вводный инструктаж по ТБ.	1		беседа	кабинет	
2.		Развития волейбола в России и за рубежом.	1		просмотр видео	кабинет	
3.		Крупнейшие соревнования по волейболу в России и мире.	1		просмотр видео	кабинет	
4.		Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.	1		беседа	кабинет	
5.		Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).	1		просмотр видео	кабинет	
6.		Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	1		просмотр видео	кабинет, спортзал	тестирование
7.		Техническая подготовка.	1		групповое занятие	спортзал	контрольно- технические упражнения
		2. Освоение техники передвижений	15				
8.		Стойки игрока.	1		индивиду альная работа	спортзал	техника выполнения
9.		Перемещение в стойке шагами, боком.	1		индивиду альная	спортзал	техника выполнения

					работа в группе		
10.		Перемещения шагом, бегом, приставными шагами.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
11.		Перемещения в стойке шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
12.		Перемещение в стойке и бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
13.		Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
14.		Перемещения: комбинации из перемещений.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
15.		Перемещения: комбинации из перемещений.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
16.		Перемещения шагом, бегом, приставными шагами, бег с изменением направления.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
17.		Учебная игра.	1		групповая	спортзал	техника выполнения
18.		Чередование способов перемещения игроков.	1		индивидуальная	спортзал	техника выполнения

					работа в группе		
19.		Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
20.		Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
21.		Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
22.		Учебная игра.	1		групповая	спортзал	контрольно-технические упражнения
		3. Освоение техники приемов и передач мяча	17				
23.		Передача в стену на точность с собственного подбрасывания.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
24.		Передачи мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
25.		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
26.		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения

					группе		
27.		Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
28.		Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
29.		Передача мяча сверху двумя руками в паре.	1		в парах	спортзал	техника выполнения
30.		Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1		в парах	спортзал	техника выполнения
31.		Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1		в парах	спортзал	техника выполнения
32.		Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1		в парах	спортзал	техника выполнения
33.		Передача мяча в парах через сетку.	1		в парах	спортзал	техника выполнения
34.		Передача мяча в парах через сетку.	1		в парах	спортзал	техника выполнения
35.		Передача мяча в парах через сетку.	1		в парах	спортзал	техника выполнения
36.		Приём и передача мяча снизу и от груди на месте.	1		в парах	спортзал	техника выполнения
37.		Перемещение игроков при приёме мяча.	1		в парах	спортзал	техника выполнения
38.		Перемещение игроков при приёме мяча.	1		в парах	спортзал	техника выполнения
39.		Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра.	1		в парах	спортзал	игра

		4. Освоение техники подачи мяча и приема подач.	29				техника выполнения
40.		Разъяснение правил игры в волейбол (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру).	1		групповая	спортзал	техника выполнения
41.		Прямая нижняя подача через сетку.	1		индивидуальная работа	спортзал	техника выполнения
42.		Боковая нижняя подача через сетку.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
43.		Верхняя прямая подача.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
44.		Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
45.		Верхняя подача через сетку.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
46.		Верхняя подача через сетку.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
47.		Прием мяча с подачи сверху двумя руками.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
48.		Прием мяча с подачи сверху двумя руками.	1		индивидуальная	спортзал	техника выполнения

					работа в группе		
49.		Приём мяча с подачи снизу двумя руками.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
50.		Приём мяча с подачи сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
51.		Приём мяча с подачи сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
52.		Прием мяча с подачи. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
53.		Прием мяча с подачи. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
54.		Учебная игра.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	соревнования
55.		Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
56.		Нападающий удар в облегченных условиях.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения

57.		Нападающий удар в облегченных условиях.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
58.		Нападающий удар через сетку.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
59.		Нападающий удар через сетку.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
60.		Нападающий удар через сетку с задней линии.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
61.		Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.	1		индивидуальная работа в группе	спортзал	техника выполнения
62.		Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.	1		индивидуальная работа, игровая	спортзал	техника выполнения
63.		Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне)	1		групповая	спортзал	техника выполнения
64.		Классическая расстановка игроков на поле.	1		групповая	спортзал	техника выполнения
65.		Расстановка игроков на поле 4-2. Переходы игроков.	1		групповая	спортзал	техника выполнения
66.		Расстановка игроков на поле 4-2. Переходы игроков.	1		групповая	спортзал	техника выполнения
67.		Взаимодействия игроков под сеткой.	1		групповая	спортзал	техника

							выполнения
68.		Игра.	1		групповая, игровая	спортзал	Итоговая игра
		Всего:	68				

Тренировочный этап (2 год обучения)

Таблица 5.

№ п/п	Дата проведения	Раздел Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
		1. Основы знаний.	3				
1.		Вводный инструктаж по ТБ.	1		беседа	кабинет	
2.		Изменения правил игры в волейбол.	1		просмотр видео	спортзал	
3.		Значение каждого игрока в игре.	1		просмотр видео	спортзал	тестировани е
		2.Отработка в игре перемещений и передач мяча в необходимую зону.	14				
4.		Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра.	1		индивидуаль ная, игровая	спортзал	техника выполнения
5.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Учебная игра.	1		индивидуаль ная, игровая	спортзал	техника выполнения
6.		Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху при перемещении вперёд и назад в парах. Учебная игра.	1		в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
7.		Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху при перемещении вперёд и назад в парах. Учебная игра.	1		в парах, игровая	спортзал	техника выполнения

8.		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах и через сетку. Учебная игра.	1		групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
9.		Передача мяча двумя руками сверху при перемещении вдоль сетки. Учебная игра.	1		групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
10.		Передача мяча двумя руками сверху при перемещении вдоль сетки в парах. Учебная игра.	1		в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
11.		Передача мяча двумя руками сверху при перемещении вдоль сетки в парах. Учебная игра.	1		в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
12.		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
13.		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
14.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Отбивание мяча одной рукой через сетку.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
15.		Тренировочное занятие для подготовки к районным соревнованиям.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
16.		Отбивание мяча кулаком под сеткой. Учебная игра.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
17.		Отбивание мяча кулаком под сеткой. Учебная игра.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
18.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча от сетки.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
19.		Учебная игра.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
20.		Учебная игра.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
		3. Отработка техники приёмов и передач мяча.	14				
21.		Передача в стену на точность вперёд и в	1		индивидуаль	спортзал	техника

		сторону.			ная, игровая		выполнения
22.		Передача в стену на точность назад и в сторону.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
23.		Передача в стену на точность назад и в сторону.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
24.		Передачи мяча сверху двумя руками над собой после перемещения.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
25.		Передача мяча сверху двумя руками в паре.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
26.		Тренировочное занятие для подготовки к районному этапу соревнований среди учащихся 7-8 классов.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
27.		Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
28.		Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
29.		Передача мяча в парах через сетку.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
30.		Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1		индивидуальная,	спортзал	техника выполнения
31.		Приём и передача мяча снизу и от груди на месте.	1		индивидуальная,	спортзал	техника выполнения
32.		Перемещение игроков при приёме мяча.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
33.		Обработка мяча.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
34.		Учебная игра.	1		игровая	спортзал	контрольно-технические упражнения
		4. Освоение техники подачи мяча и приёма подач.	14				
35.		Выбор места для подачи.	1		индивидуаль	спортзал	техника

					ная,		выполнения
36.		Выполнение подачи по заданным зонам.	1		индивидуаль ная,	спортзал	техника выполнения
37.		Выполнение подачи по заданным зонам.	1		индивидуаль ная, игровая	спортзал	техника выполнения
38.		Подачи, нацеленные с вращением и без вращений мяча.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
39.		Подачи, нацеленные с вращением и без вращений мяча.	1		индивидуаль ная, игровая	спортзал	техника выполнения
40.		Силовая и планирующая подача. Выполнение подачи.	1		индивидуаль ная,	спортзал	техника выполнения
41.		Учебно- тренировочная игра.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
42.		Прием мяча с планирующей подачи.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
43.		Прием мяча с планирующей подачи.	1		индивидуаль ная, игровая	спортзал	техника выполнения
44.		Приём мяча с силовой подачи.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
45.		Приём мяча с силовой подачи.	1		индивидуаль ная,	спортзал	техника выполнения
46.		Учебно-тренировочная игра.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
47.		Прием подачи и первая передача в зоны 3 и 2. Учебная игра.	1		индивидуаль ная, игровая	спортзал	техника выполнения
48.		Прием подачи и первая передача в зоны 3 и 2. Учебная игра.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
		5. Овладение тактикой игры в нападении.	15				
49.		Индивидуальные тактические действия в игре.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
50.		Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	1		индивидуаль ная, игровая	спортзал	техника выполнения
51.		Взаимодействия игроков передней	1		игровая	спортзал	техника

		линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.					выполнения
52.		Взаимодействия игроков задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
53.		Учебная игра.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
54.		Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с собственного подбрасывания.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
55.		Тренировка шагов для разбега.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
56.		Тренировка шагов для разбега.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
57.		Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, брошенного партнером.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
58.		Учебно-тренировочная игра.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
59.		Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны3.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
60.		Тренировочное занятие для подготовки к районным соревнованиям.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
61.		Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны3.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
62.		Выполнение нападающего удара из зоны 2 с передачи партнера из зоны3.	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
63.		Выполнение нападающего удара из зоны 2 с передачи партнера из зоны3.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
		6. Овладение тактикой игры в защите.	5		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
64.		Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
65.		Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости,	1		индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения

		ловкости.					
66.		Блокирование. Индивидуальные упражнения. Учебно-тренировочная игра.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
67.		Блокирование. Индивидуальные упражнения. Учебно-тренировочная игра.	1		игровая	спортзал	техника выполнения
68.		Игра.	1		игровая	спортзал	Итоговая игра
		ИТОГО:	3				
		ВСЕГО:	65				
			68				

Этап совершенствования спортивного мастерства (3 год обучения).

Таблица 6.

№ п/п	Дата проведения	Раздел Тема занятий	Кол-во заняти й	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
		1. Основы знаний.	3				
1.	04.09.	Вводный инструктаж по ТБ.	1	17.00.-17.40.		кабинет	
2.	04.09.	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	17.40.-18.20.		кабинет	
3.	11.09.	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	17.00.-17.40.		кабинет	тестирование
		2. Командные действия. Групповые действия волейболистов. Различные варианты расстановок.	5				
4.	11.09.	Командные действия. Групповые действия волейболистов	1	17.40.-18.20.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
5.	18.09.	Различные варианты расстановки.	1	17.00.-17.40.	групповая,	спортзал	техника

		Вариант 4-2.			игровая		выполнения
6.	18.09.	Различные варианты расстановки. Вариант 4-2.	1	17.40.-18.20.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
7.	25.09.	Различные варианты расстановки. Вариант 5-1.	1	17.00.-17.40.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
8.	25.09.	Различные варианты расстановки. Вариант 5-1.	1	17.40.-18.20.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
		3. Освоение техники приемов и передач мяча.	18				
9.	02.10.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.	1	17.00.-17.40.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
10.	02.10.	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2). Учебная игра	1	17.40.-18.20.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
11.	09.10.	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра.	1	17.00.-17.40.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
12.	09.10.	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра.	1	17.40.-18.20.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
13.	16.10.	Учебная игра.	1	17.00.-17.40.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
14.	16.10.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра	1	17.40.-18.20.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
15.	23.10.	Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2.	1	17.00.-17.40.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения

16.	23.10.	Учебная игра	1	17.40.-18.20.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
17.	06.11.	Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра	1	17.00.-17.40.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
18.	06.11.	Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра	1	17.40.-18.20.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
19.	13.11.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра	1	17.00.-17.40.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
20.	13.11.	Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра	1	17.40.-18.20.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
21.	20.11.	Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. Учебная игра	1	17.00.-17.40.	индивидуальная, игровая	спортзал	техника выполнения
22.	20.11.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.	1	17.40.-18.20.	индивидуальная,	спортзал	техника выполнения
23.	27.11.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Учебная игра.	1	17.00.-17.40.	индивидуальная,, игровая	спортзал	техника выполнения
24.	27.11.	Учебная игра.	1	17.40.-18.20.	игровая	спортзал	тренировочная игра
25.	04.12.	Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
26.	04.12.	Учебная игра.	1	17.40.-18.20.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения

		4. Отработка техники подачи мяча и приёма подач. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	18				
27.	11.12.	Приём подачи. Учебная игра.	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
28.	11.12.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра.	1	17.40.-18.20.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
29.	18.12.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
30.	18.12.	Перемещение игроков при подаче. Учебная игра.	1	17.40.-18.20.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
31.	25.12.	Приём подачи. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
32.	25.12.	Приём подачи. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	1	17.40.-18.20.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
33.	15.01.	Приём подачи. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
34.	15.01.	Приём подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	1	17.40.-18.20.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
35.	22.01.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
36.	22.01.	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1	17.40.-18.20.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
37.	29.01.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения

38.	29.01.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	1	17.40.-18.20.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
39.	05.02.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
40.	05.02.	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра.	1	17.40.-18.20.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
41.	12.02.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра.	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
42.	12.02.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра.	1	17.40.-18.20.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
43.	19.02.	Учебно – тренировочная игра.	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
44.	19.02.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	1	17.40.-18.20.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
		5. Отработка техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. Групповое блокирование.	11				
45.	26.02.	Атакующие удары. Учебно – тренировочная игра.	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
46.	26.02.	Атакующие удары. Учебно – тренировочная игра.	1	17.40.-18.20.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
47.	05.03.	Нападающий удар с поворотом туловища. Учебно – тренировочная игра	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
48.	05.03.	Нападающий удар с поворотом туловища. Учебно – тренировочная игра	1	17.40.-18.20.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
49.	12.03.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Учебно – тренировочная игра.	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения

50.	12.03.	Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	1	17.40.-18.20.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
51.	19.03.	Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
52.	19.03.	Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра.	1	17.40.-18.20.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
53.	26.03.	Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра.	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
54.	26.03.	Подстраховка нападающего и блокирующего. Учебно – тренировочная игра	1	17.40.-18.20.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
55.	09.04.	Подстраховка нападающего и блокирующего. Учебно – тренировочная игра	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
		6. Групповые тактические действия в нападении.	4				
56.	09.04.	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Учебно – тренировочная игра	1	17.40.-18.20.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
57.	16.04.	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
58.	16.04.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра	1	17.40.-18.20.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
59.	23.04.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра.	1	17.00.-17.40.	в парах, игровая	спортзал	техника выполнения
		7. Овладение тактикой игры в защите.	4				
60.	23.04.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра.	1	17.40.-18.20.	групповая , игровая	спортзал	техника выполнения

61.	30.04.	Система игры в защите «углом назад». Учебно – тренировочная игра.	1	17.00.-17.40.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
62.	30.04.	Система игры в защите «углом назад». Учебно – тренировочная игра.	1	17.40.-18.20.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
63.	07.05.	Учебная игра.	1	17.00.-17.40.	групповая, игровая	спортзал	техника выполнения
		8. Овладение организаторскими способностями.	5				
64.	07.05.	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1	17.40.-18.20.	соревнования	спортзал	техника выполнения
65.	14.05.	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд школы.	1	17.00.-17.40.	соревнования	спортзал	техника выполнения
66.	14.05.	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд.	1	17.40.-18.20.	соревнования	спортзал	техника выполнения
67.	21.05	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд.	1	17.00.-17.40.	соревнования	спортзал	техника выполнения
68.	21.05	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.	1	17.00.-17.40.	соревнования	спортзал	итоговая игра
		Всего:	68				

2.2. Условия реализации программы

1. Спортивный зал, отводимый для занятий, отвечает санитарно-гигиеническим требованиям: сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивается люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Материально-техническое оснащение.

Оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штука.
2. Гимнастическая стенка - 2 пролета.
3. Гимнастические маты - 4 штуки.
4. Мячи волейбольные - 9 штук.

2.3. Методическое обеспечение

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-

тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку.

На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

2.4. Формы аттестации

Промежуточный контроль-тестирование, контрольно-технические упражнения, соревнования различного уровня (муниципальные, областные).

Итоговый контроль- итоговая игра.

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Для педагога всегда была очевидна потребность располагать конкретным и объективным измерением, как физического развития, так и технической подготовленности учащихся. Это одна из важнейших задач обучения, которую педагог должен постоянно осуществлять и совершенствовать в своей педагогической деятельности. Для ученика измерения дают объективную информацию о собственной технической подготовленности и физическом развитии. Это позволяет видеть, как изменяется (прогрессирует) его уровень. Тем самым тестирование имеет для ученика мотивационное, стимулирующее значение.

1. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, выполняется в 5, 6 классах на волейбольной площадке 9х9 метров. Учащиеся 7, 8 классов задание выполняют на волейбольной площадке 6х9 метров. Учащиеся 9-11 классов задание выполняют в кругу $d=3$ метра.

2. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, учитывается количество и качество технических действий.

3. Передачи мяча сверху двумя руками в стену на расстоянии не менее 1 метра: учащиеся 5-6 классов выполняют передачу на высоту на 2-2,5 метра, учащиеся 7-8 классов выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра, учащиеся 9-11 классов выполняют передачу на высоту на 3-4,5 метра с точностью попадания в мишень $d = 100\text{см}$.

4. Передачи мяча двумя руками снизу в стену на расстоянии не менее 1 метра: учащиеся 5-6 классов выполняют передачу на высоту на 2-2,5 метра, учащиеся 7-8 классов выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра, учащиеся 9-11 классов выполняют передачу на высоту на 3-4,5 метра с точностью попадания в мишень $d = 130\text{ см}$.

5. Передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3-7 метров: учащиеся 5-6 классов - на волейбольной площадке между партнерами расстояние 3-4 метра; учащиеся 7-8 классов - располагаются на волейбольной площадке, через волейбольную сетку, на расстоянии 3-4 метра; учащиеся 9-11 классов - располагаются на волейбольной площадке, через волейбольную сетку, на расстоянии 3-5 метров.

6. Приём волейбольного мяча снизу двумя руками после подачи партнёра.

Оценивается правильный выход к мячу с точной передачей волейбольного мяча в зону № 3 или в зону № 2: учащиеся 5-6 классов - оценка «3» - ловля мяча, оценка «4» - приём мяча, оценка «5» - приём мяча.

Из пяти приёмов оцениваются только те мячи-подачи, которые достигли принимающего.

7. Нижняя прямая подача мяча.

Учащиеся 5 классов - пять попыток, расстояние от сетки 3 метра; учащиеся 6 классов - пять попыток, расстояние от сетки 4-5 метров; учащиеся 7 классов - пять попыток, расстояние от сетки 6-9 метров;

8. Верхняя прямая подача мяча.

Пять попыток. Подачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки для юношей. Для девушек 6 метров от волейбольной сетки.

9. Нападающий удар из зоны №4 с передачи партнера из зоны №3.

учащиеся 5-6 классов выполняют разбег с 2 шагов, наскок (правой, левой стопорящий шаг), выпрыгивание, бросок волейбольного мяча через сетку (из 5 бросков: 1 раз - оценка «3», 2 раза - оценка «4», 3 раза - оценка «5»). Оценивается техника и количество попаданий волейбольного мяча в гимнастический мат, либо обруч. Учащиеся 7-8 классов выполняют разбег, наскок, удар по мячу наброшенному партнёром на высоту 1,5-2 метра.

2.6. Рабочая программа воспитания.

Календарный план воспитательной работы

Физкультурно-спортивная направленность

Цель воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности: формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Воспитательный потенциал дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятие физкультурой и спортом в кружках и секциях отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

При этом решаются следующие **воспитательные задачи**:

- воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству;
- самопознание собственного спортивного потенциала;
- взаимной ответственности и ответственной зависимости;
- личной организованности;
- мотивации здорового образа жизни;
- готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях;
- воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия;
- развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде;
- уважение к тренеру;
- приобщение к истории, традициям спорта.

Планируемые результаты

Требования к личностным результатам освоения обучающимися ООП ООО установлены ФГОС ООО. На основании этих требований в данном разделе представлены целевые ориентиры результатов в воспитании, развитии личности обучающихся, на достижение которых должна быть направлена деятельность педагогического коллектива для выполнения требований ФГОС ООО.

Целевые ориентиры определены в соответствии с инвариантным содержанием воспитания обучающихся на основе российских базовых (гражданских, конституциональных) ценностей, обеспечивают единство воспитания, воспитательного пространства.

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования.

Гражданско-патриотическое воспитание:

- знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине – России, ее территории, расположении;
- сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;
- понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины – России, Российского государства;
- понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;
- имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;
- принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание:

- уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности;
- сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;
- доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;
- умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки;
- владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий;
- сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

Эстетическое воспитание:

- способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;
- проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;
- проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

Трудовое воспитание:

- сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества;
- проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;
- проявляющий интерес к разным профессиям;
- участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

Экологическое воспитание:

- понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду;
- проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам;
- выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

Ценность научного познания:

- выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке;
- обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании;
- имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.

Приоритетные направления воспитания

Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;
- основные сведения ЕВСК.

Здоровьесбережение

- Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.

(дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:

- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;
- участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ).

- Режим питания и отдыха.

(практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:

- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета, витаминизация);
- роль спортивного режима и питания.

- Личная и общественная гигиена:

- понятие о гигиене и санитарии;
- уход за телом;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;
- гигиена спортивных сооружений.

Патриотическое воспитание обучающихся

- Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)

- беседы, встречи, диспуты,
- другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,

определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

- Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)

Участие в:

- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;
- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

- Олимпийское движение и история физической культуры.

- История Олимпийского движения;
- понятие о физической культуре и спорте, физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков;
- история эстетической гимнастики;
- встречи с олимпийцами и чемпионами, ветеранами спорта и ветеранами школы.

Развитие творческого мышления

- Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)

Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:

- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;
- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;
- правомерное поведение болельщиков;
- расширение общего кругозора юных спортсменов;
- творческое участие в оформлении зала для соревнований, в подготовке эскизов костюмов и составлении упражнений.

Психологическая подготовка и формирование личности спортсмена

- психолого-педагогические методы (разъяснения, убеждения, беседы, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, поощрение, контроль);
- психологические тренинги на взаимодействие в команде и коллективе.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 7.

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1.	Первенство Аксайского района	Воспитание активности, инициативы, самостоятельности, чувства товарищества.	Соревнование на районном уровне между учащимися образовательных учреждений	игра	ноябрь	учителя физкультуры дополнительного образования
2.	«День волейбола»	Популяризация волейбола среди школьников, совершенствование навыков игры, повышение образованности учащихся в области истории возникновения и развития волейбола.	Соревнование на школьном уровне между учащимися образовательных учреждений	игра	февраль	учителя физкультуры дополнительного образования
3.	Спортивные соревнования в рамках месячника гражданского и патриотического воспитания	Воспитание у подрастающего поколения чувства патриотизма, любви к Родине, гордости и уважения к Вооружённым силам России, защитникам Отечества и историческому прошлому своей страны	Соревнование на школьном уровне между учащимися образовательных учреждений	игра	февраль	учителя физкультуры и дополнительного образования
4.	«Серебряный мяч»	Пропаганды здорового образа жизни среди подрастающего поколения	Региональные соревнования среди команд общеобразовательных организаций по волейболу	игра	апрель	муниципальные органы исполнительной власти в области физической

						культуры и спорта
5.	Всероссийские спортивные и игры школьников «Президентские спортивные игры»	Привлечение детей к физической культуре и спорту. воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия	Региональные соревнования среди команд общеобразовательных организаций по волейболу	игра	апрель	муниципальные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта
6.	Спартакиада учащихся	Популяризация волейбола среди школьников, совершенствование навыков игры.	Региональные соревнования среди команд общеобразовательных организаций по волейболу	игра	май	муниципальные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта
7.	Товарищеские игры между школами	развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения	Соревнование на районном уровне между учащимися образовательных учреждений	игра	май	учителя физкультуры и дополнительного образования

2.7. Список литературы

1. Пащенко А.Ю. Красникова О.С. П 12 Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. -85 с.
2. Ксендзов В.О., Колесников В.И., Соснин В.П., Прищепа М.А. Теория и практика волейбола: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. доп. и перераб. /Рубцовский индустриальный институт. - Рубцовск. 2021.- 125 с.
3. Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П., 2000.
4. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта /под общей редакцией В.В. Рыцарева/ – М.: Спорт, 2016. – с. 456, ил.
5. Волейбол. Расстановка 5-1.
<https://yandex.ru/search/?text=%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&lr=238#/videowiz?filmId=12180261646237239409>
6. Волейбол. Расстановка 4-2.
<https://yandex.ru/search/?text=%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&lr=238#/videowiz?filmId=17845925541794070887>
7. Официальные волейбольные правила 2017-2020
<https://yandex.ru/search/?text=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%202019&lr=238>
8. Техника нападающего удара
<https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo>
9. Лузянин В.А. Контрольные испытания (тесты) технической подготовки учащихся в разделе волейбол.