

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
методического совета  
от «27» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №15  
В.И. Сердюченко  
«27» апреля 2024 г.  
Приказ № Ш15-13-376/4



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно- спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 13-17 лет  
Срок реализации: 9 месяцев  
Автор-составитель программы:  
Фошня Р.Д., педагог  
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол», физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе программы «Физическая культура», Автор: В.И.Лях; «Волейбол», Автор: Долинская А.В. Программа рассчитана на учащихся 13-17 лет, срок реализации 9 месяцев, объем программы 72 часа.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

В процессе реализации программы обучающийся научится:

- владеть техникой верхней прямой подачи мяча;
- техникой нападающего удара, техникой блокировки в защите, техникой обучения индивидуальным действиям в защите и нападении;
- владеть тактикой нападения и защиты;
- владеть контратакующим действиям в волейболе;
- владеть навыками судейства;
- владеть командными действиями в защите и нападении;
- играть по правилам;
- принимать мяч у сетки;
- овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
- делать отвлекающие действия при вторых передачах;

Будет знать:

- знать методы тестирования при занятиях волейболом;
- знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- знать методику судейства соревнований, терминологию жестикуляцию судьи;
- знать правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- знать правила пляжного волейбола;
- знать правила организации соревнований, этапы их проведения.

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Волейбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый уровень
ФИО автора (составителя) программы	Фошня Раиса Дмитриевна
Год разработки или модификации	2024г.
Где, когда и кем утверждена программа	Рассмотрено на методическом совете 27.04.2024 г. Утверждено приказом № Ш-15-13-376/4 от 27.04.2024 год «Об организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам» директором МБОУ СОШ №15 В.И. Сердюченко
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	нет
Цель	Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.
Задачи	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-научить основным приемам техники и тактики игры в волейбол;</li> <li>- познакомить с историей волейбола;</li> <li>- познакомить с правилами судейства по волейболу;</li> <li>- сформировать представление о командной игре;</li> <li>-систематизировать знания, умения и навыки, полученные обучающимися МБОУ СОШ № 15 на уроках физической культуры, на тренировках;</li> <li>-подготовить обучающихся к соревнованиям на муниципальном уровне, уровне ОУ.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;</li> <li>-воспитать дисциплинированность;</li> <li>-воспитать способность работать в коллективе, -подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.</li> </ul>

	<p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развить координацию движений и основные физические качества;</li> <li>-способствовать повышению работоспособности обучающихся;</li> <li>-развивать двигательные способности;</li> <li>-сформировать навыки самостоятельно работать над собою.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<p><i>В процессе реализации программы обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть техникой верхней прямой подачи мяча;</li> <li>-техникой нападающего удара, техникой блокировки в защите, техникой обучения индивидуальным действиям в защите и нападении;</li> <li>-владеть тактикой нападения и защиты;</li> <li>-владеть контратакующим действиям в волейболе;</li> <li>-владеть навыками судейства;</li> <li>-владеть командными действиями в защите и нападении;</li> <li>-играть по правилам;</li> <li>-принимать мяч у сетки;</li> <li>-овладеть техникой прямой подачи в прыжке;</li> <li>-делать отвлекающие действия при вторых передачах;</li> </ul> <p><i>Будет знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знать методы тестирования при занятиях волейболом;</li> <li>-знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;</li> <li>-знать методику судейства соревнований, терминологию жестикуляцию судьи;</li> <li>-знать правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях волейболом;</li> <li>-знать правила пляжного волейбола;</li> <li>-знать правила организации соревнований, этапы их проведения.</li> </ul>
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю/год	2 ч. в неделю/72ч. в год
Формы занятий	Беседа, тренировка, практическое занятие, спортивная игра.

Методическое обеспечение	"Волейбол: Учебник для вузов" Издательство "ТВТ Дивизион, Автор: А. В. Беляев, М. В. Савин; 2020г. «Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства», Автор: Губа Владимир Петрович, Булыкина Лариса Владимировна   2019г. «Практические занятия по волейболу». Учебное пособие для СПО, Автор: Безбородов А. А., 2023г.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	В наличии: спортивный зал; раздевалка; волейбольные стойки; волейбольная сетка; волейбольные мячи; гимнастические скамейки; гантели; набивные мячи; скакалки; рулетка; фишки; ноутбук.
Возраст обучающихся	13-17 лет

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#).
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#).
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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#).
5. Приказ ДОиН ХМАО-Югры от 27.12.2022 № 3081/302/01-09/490 «Об утверждении Плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
6. Приказ Департамента образования и науки ХМАО-Югры от 04.07.2023 № 10-П-1649 О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

А также нормативными правовыми актами, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей и уставом МБОУ СОШ № 15.

**Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.**

### Актуальность программы:

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Воспитывая в школьниках самостоятельность, учитель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия физическими способностями: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого

роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

### **Направленность**

Программа «Волейбол» - имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2016). является модифицированной, общекультурного (базового) уровня с практической ориентацией, так как содержание программы и методы обучения, используемые педагогом на занятиях, содействуют приобретению и закреплению обучающимися знаний и навыков, полученных на уроках физической культуры, и тем самым обеспечивают единство развития, воспитания и обучения. Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» заключается в том, что программа обеспечивает не только решение главных задач физического воспитания, укрепления здоровья обучающихся, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, но и требует от занимающихся волейболом максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, умением пользоваться приобретенными навыками.

У обучающихся проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, а также является важным средством активного отдыха.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях.

Именно поэтому педагогически целесообразно создание оптимальных условий для формирования и повышения мотивации к занятиям волейболом. Образовательная программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки.

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию новых технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах обучения (индивидуальные и групповые занятия, соревнования, учебно-тренировочные сборы, экскурсии, походы и т.д.);
- в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);
- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);
- в формах подведения итогов (соревнования различного ранга).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена:

- создание условий для развития личности ребенка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья.

**Уровень освоения программы :** базовый уровень

**Отличительные особенности и новизна общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»,** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучения детей в возрасте 13-17 лет

**Количество обучающихся в группе:** 20 чел.

**Срок освоения программы:** 9 месяцев

**Объем программы:** 72 часа.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Форма(ы) обучения:** очная

**Цель программы:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- научить основным приемам техники и тактики игры в волейбол;
- познакомить с историей волейбола;
- познакомить с правилами судейства по волейболу;
- сформировать представление о командной игре;
- систематизировать знания, умения и навыки, полученные обучающимися МБОУ СОШ № 15 на уроках физической культуры, на тренировках;
- подготовить обучающихся к соревнованиям на муниципальном уровне, уровне ОУ.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность;
- воспитать способность работать в коллективе, -подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развивать двигательные способности;
- сформировать навыки самостоятельно работать над собою.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
<b>1.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1	Вводное занятие. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье				Устный опрос
<b>2.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>29</b>		<b>29</b>	
1	Значение технической подготовки в волейболе. Техника передвижения и стоек	3		3	Наблюдение
2	Техника приёма и передач мяча сверху	5		5	Текущий контроль
3	Техника приёма мяча снизу	5		5	Текущий контроль
4	Нижняя прямая подача	6		6	Текущий контроль
5	Нападающие удары	10		10	Текущий контроль
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	Текущий контроль

1	Индивидуальные действия. Тактика игры. Тактика спортивного противоборства.	6		6	Текущий контроль
2	Групповые действия. Тактика игры в нападении.	10		10	Текущий контроль
3	Командные действия	10		10	Текущий контроль
4	Тактика защиты. Тактика игры в защите (обороне).	10		10	Текущий контроль
5	Контрольные испытания и соревнования	5		5	Итоговый контроль
6	Итоговое занятие	1			Устный опрос
<b>7</b>	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Основы знаний (1 ч.)

##### Теория:

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.

Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола.

Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3 Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами.

Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

#### Раздел 2. Техническая подготовка(29ч.)

**Теория (в процессе тренировок):** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** *Овладение техникой передвижений и стойки.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.

Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;* передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### **Раздел 3. Тактическая подготовка(42ч.)**

**Теория (в процессе тренировок):** Тактика игры. Тактика спортивного противоборства. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите (обороне). Интегральная подготовка.

**Практика:** *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Тактика приема атакующих ударов с использованием двойного блока.

Контрольные испытания и соревнования.

Принять участие в соревнованиях по волейболу. Контрольные упражнения.

Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул.

### **Планируемые результаты освоения программы**

В процессе реализации программы обучающийся научится:

-владеть техникой верхней прямой подачи мяча;

-техникой нападающего удара, техникой блокировки в защите, техникой обучения

- индивидуальным действиям в защите и нападении;
- владеть тактикой нападения и защиты;
- владеть контратакующим действиям в волейболе;
- владеть навыками судейства;
- владеть командными действиями в защите и нападении;
- играть по правилам;
- принимать мяч у сетки;
- овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
- делать отвлекающие действия при вторых передачах;

Будет знать:

- знать методы тестирования при занятиях волейболом;
- знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- знать методику судейства соревнований, терминологию жестикуляцию судьи;
- знать правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- знать правила пляжного волейбола;
- знать правила организации соревнований, этапы их проведения.

*Метапредметные результаты:*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную с тренером-преподавателем и сверстниками;
- работать индивидуально находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

*Личностные результаты:*

- адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

- повышение творческой активности ребенка, проявление любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
- навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
- развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

## Календарный учебный график

Количество учебных недель:36

Количество учебных дней:72

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 17 недель

2 полугодие –19 недель

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		по расписанию	гр.	1	<b>Основы знаний.</b> История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	Спортивный зал	Устный опрос
2.	сентябрь		по расписанию	гр.	1	<b>Техническая подготовка</b> Значение технической подготовки в волейболе. Техника передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.	сентябрь		по расписанию	гр.	1	Техника передвижения и стоек. Двойной шаг вперед.	Спортивный зал	Текущий контроль
4.	сентябрь		по расписанию	гр.	1	Техника передвижения и стоек. Сочетание способов перемещений.	Спортивный зал	Текущий контроль

5.	сентябрь		по расписанию	гр.	1	Техника приёма и передач мяча сверху. Передача мяча в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
6.	сентябрь		по расписанию	гр.	1	Техника приёма мяча снизу. Прием мяча после подачи.	Спортивный зал	Текущий контроль
7.	сентябрь		по расписанию	гр.	1	Техника приёма и передач мяча сверху. Передача мяча с собственного подбрасывания. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	Спортивный зал	Текущий контроль
8.	сентябрь		по расписанию	гр.	1	Техника приёма мяча снизу. Прием мяча после подачи. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	октябрь		по расписанию	гр.	1	Техника приёма и передач мяча сверху. Передача мяча с набрасывания партнера. Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения.	Спортивный зал	Текущий контроль
10.	октябрь		по расписанию	гр.	1	Техника приёма мяча снизу. Прием мяча на задней линии. Прием мяча снизу в группе.	Спортивный зал	Текущий контроль
11.	октябрь		по расписанию	гр.	1	Техника приёма и передач мяча сверху. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Спортивный зал	Текущий контроль
12.	октябрь		по расписанию	гр.	1	Техника приёма мяча снизу. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на	Спортивный зал	Текущий контроль

						месте и в движении приставными шагами).		
13.	октябрь		по расписанию	гр.	1	Техника приёма и передач мяча сверху. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	Спортивный зал	Текущий контроль
14.	октябрь		по расписанию	гр.	1	Техника приёма мяча снизу. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Спортивный зал	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
15.	октябрь		по расписанию	гр.	1	Нижняя прямая подача. Подача мяча, подвешенного на шнуре.	Спортивный зал	Текущий контроль
16.	октябрь		по расписанию	гр.	1	Нижняя прямая подача. подача мяча через сетку.	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	ноябрь		по расписанию	гр.	1	Нижняя прямая подача. подача в стенку.	Спортивный зал	Текущий контроль
18.	ноябрь		по расписанию	гр.	1	Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 9 м.	Спортивный зал	Текущий контроль
19.	ноябрь		по расписанию	гр.	1	Нижняя прямая подача. подача через сетку из-за лицевой линии. подача нижняя боковая.	Спортивный зал	Текущий контроль
20.	ноябрь		по расписанию	гр.	1	Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Спортивный зал	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

21.	ноябрь		по расписанию	гр.	1	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега).	Спортивный зал	Текущий контроль
22.	ноябрь		по расписанию	гр.	1	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом прыжка вверх толчком двух ног).	Спортивный зал	Текущий контроль
23.	ноябрь		по расписанию	гр.	1	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега с 1,2, 3 шагов).	Спортивный зал	Текущий контроль
24.	ноябрь		по расписанию	гр.	1	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	Спортивный зал	Текущий контроль
25.	декабрь		по расписанию	гр.	1	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	Спортивный зал	Текущий контроль
26.	декабрь		по расписанию	гр.	1	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	Спортивный зал	Текущий контроль
27.	декабрь		по расписанию	гр.	1	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок	Спортивный зал	Текущий контроль

						вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).		
28.	декабрь		по расписанию	гр.	1	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом удар кистью по мячу).	Спортивный зал	Текущий контроль
29.	декабрь		по расписанию	гр.	1	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	Спортивный зал	Текущий контроль
30.	декабрь		по расписанию	гр.	1	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	Спортивный зал	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
31.	декабрь		по расписанию	гр.	1	<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика игры. Индивидуальные действия. Вторая передача для нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль
32.	декабрь		по расписанию	гр.	1	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Вторая передача для нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль
33.	январь		по расписанию	гр.	1	Тактика спортивного противоборства. Индивидуальные действия; нападающие удары. Выбор места для выполнения нижней подачи.	Спортивный зал	Текущий контроль
34.	январь		по расписанию	гр.	1	Индивидуальные действия. Индивидуальные действия; нападающие	Спортивный зал	Текущий контроль

						удары. Выбор места для выполнения нижней подачи.		
35.	январь		по расписанию	гр.	1	Индивидуальные действия. Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
36.	январь		по расписанию	гр.	1	Индивидуальные действия. Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
37.	январь		по расписанию	гр.	1	Индивидуальные действия. Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
38.	январь		по расписанию	гр.	1	Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
39.	январь		по расписанию	гр.	1	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	Спортивный зал	Текущий контроль
40.	январь		по расписанию	гр.	1	Тактика защиты. Тактика игры в защите (обороне). Командная тактика приема атакующих ударов при одиночном блоке.	Спортивный зал	Текущий контроль
41.	февраль		по расписанию	гр.	1	Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
42.	февраль		по расписанию	гр.	1	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	Спортивный зал	Текущий контроль

43.	февраль		по расписанию	гр.	1	Тактика защиты. Командная тактика приема атакующих ударов при одиночном блоке.	Спортивный зал	Текущий контроль
44.	февраль		по расписанию	гр.	1	Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	Спортивный зал	Текущий контроль
45.	февраль		по расписанию	гр.	1	Командные действия. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.	Спортивный зал	Текущий контроль
46.	февраль		по расписанию	гр.	1	Тактика защиты. Командная тактика приема атакующих ударов при одиночном блоке.	Спортивный зал	Текущий контроль
47.	февраль		по расписанию	гр.	1	Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	Спортивный зал	Текущий контроль
48.	февраль		по расписанию	гр.	1	Командные действия. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.	Спортивный зал	Текущий контроль
49.	март		по расписанию	гр.	1	Тактика защиты. Командная тактика приема атакующих ударов при одиночном блоке.	Спортивный зал	Текущий контроль
50.	март		по расписанию	гр.	1	Групповые действия. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1с игроком зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
51.	март		по расписанию	гр.	1	Командные действия. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.	Спортивный зал	Текущий контроль
52.	март		по расписанию	гр.	1	Тактика защиты. Командная тактика приема атакующих ударов при одиночном блоке.	Спортивный зал	Текущий контроль
53.	март		по расписанию	гр.	1	Групповые действия. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1с игроком зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль

54.	март		по расписанию	гр.	1	Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3	Спортивный зал	Текущий контроль
55.	март		по расписанию	гр.	1	Тактика защиты. Командная тактика приема атакующих ударов при одиночном блоке.	Спортивный зал	Текущий контроль
56.	март		по расписанию	гр.	1	Групповые действия. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1с игроком зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
57.	апрель		по расписанию	гр.	1	Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3	Спортивный зал	Текущий контроль
58.	апрель		по расписанию	гр.	1	Тактика защиты. Командная тактика приема атакующих ударов при одиночном блоке.	Спортивный зал	Текущий контроль
59.	апрель		по расписанию	гр.	1	Групповые действия. Чередование нападающих ударов из зоны4 (2) с передачи из зоны 3в зависимости от действий одного блокирующего и одного защитника.	Спортивный зал	Текущий контроль
60.	апрель		по расписанию	гр.	1	Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3	Спортивный зал	Текущий контроль
61.	апрель		по расписанию	гр.	1	Тактика защиты. Тактика приема атакующих ударов с использованием двойного блока.	Спортивный зал	Текущий контроль
62.	апрель		по расписанию	гр.	1	Групповые действия. Чередование нападающих ударов из зоны4 (2) с	Спортивный зал	Текущий контроль

						передачи из зоны 3в зависимости от действий одного блокирующего и одного защитника.		
63.	апрель		по расписанию	гр.	1	Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
64.	апрель		по расписанию	гр.	1	Тактика защиты. Тактика приема атакующих ударов с использованием двойного блока.	Спортивный зал	Текущий контроль
65.	май		по расписанию	гр.	1	Групповые действия. Чередование нападающих ударов из зоны4 (2) с передачи из зоны 3в зависимости от действий одного блокирующего и одного защитника.	Спортивный зал	Текущий контроль
66.	май		по расписанию	гр.	1	Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3	Спортивный зал	Текущий контроль
67.	май		по расписанию	гр.	1	Тактика защиты. Тактика приема атакующих ударов с использованием двойного блока.	Спортивный зал	Итоговый контроль
68.	май		по расписанию	гр.	1	Контрольные испытания и соревнования	Спортивный зал	Итоговый контроль
69.	май		по расписанию	гр.	1	Контрольные испытания и соревнования	Спортивный зал	Итоговый контроль
70.	май		по расписанию	гр.	1	Контрольные испытания и соревнования	Спортивный зал	Итоговый контроль

71.	май		по расписанию	гр.	1	Контрольные испытания и соревнования	Спортивный зал	Итоговый контроль
72.	май		по расписанию	гр.	1	Контрольные испытания и соревнования	Спортивный зал	Итоговый контроль.  Техника безопасности во время летних каникул.

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические скамейки - 5 шт.
4. Гимнастические маты - 3 штуки.
5. Скакалки - 30 шт.
6. Мячи набивные - 20 шт.
7. Гантели различной массы - 20 шт.
8. Мячи волейбольные - 30 шт.
9. Рулетка - 2 шт.
10. фишки – 30 шт.

#### Методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть направлена на решение главных задач занятия. Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий. Самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Учитель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом.

Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный;
- текущий;
- итоговый.

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

#### **Психологическая подготовка.**

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание учителем характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков. Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества

игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психологопедагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

### **Воспитательный компонент**

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Учитель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции учителя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества учителя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, совместные мероприятия детей и родителей);

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство учителя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

### **Формы промежуточной аттестации и итогового контроля**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

### **Оценочные материалы для итогового контроля**

#### ***Контрольные испытания технической подготовки учащихся по разделу волейбол***

1. Нижняя передача над собой, выполняется на волейбольной площадке в кругу  $d=3$  метра.
2. Верхняя передача над собой, учитывается количество и качество технических действий.
3. Верхняя передача в стену на расстоянии не менее 1 метра: учащиеся выполняют передачу на высоту на 3-4 метра с точностью попадания в мишень  $d=100$  см.

4. Нижняя передача в стену в стену на расстоянии не менее 1 метра: учащиеся выполняют передачу на высоту на 3-4 метра с точностью попадания в мишень  $d = 100\text{см}$ .
5. Верхняя передача мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3-7 метров: учащиеся - 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: приём мяча. Из пяти приёмов оцениваются только те мячи-подачи, которые достигли принимающего.
7. Нижняя прямая подача мяча. Пять попыток, расстояние от сетки 6-9 метров;
8. Верхняя прямая подача мяча. Пять попыток. Подачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки для юношей.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

#### 13лет

№	Контрольные нормативы	мальчики	девочки
1	Бег 30м (сек.)	5.9	6.3
2	Прыжок в длину с места(см.)	160	150
3	Поднимание туловища за 30сек (кол.раз)	17	14
4	Бег 1000м(мин.)	5.10	5.45
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	12

#### 14лет

№	Контрольные нормативы	мальчики	девочки
1	Бег 30м (сек.)	5.7	6.1
2	Прыжок в длину с места(см.)	171	153
3	Поднимание туловища за 30сек (кол.раз)	18	15
4	Бег 1000м(мин.)	5.00	5.35
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	13

**15лет**

<b>№</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
1	Бег 30м (сек.)	5.6	6.0
2	Прыжок в длину с места(см.)	176	155
3	Поднимание туловища за 30сек (кол.раз)	19	16
4	Бег 1000м(мин.)	4.52	5.33
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	6	14

**16лет**

<b>№</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
1	Бег 30м (сек.)	5.5	5.9
2	Прыжок в длину с места(см.)	185	160
3	Поднимание туловища за 30сек (кол.раз)	20	18
4	Бег 1000м(мин.)	4.44	5.25
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	15

**17лет**

<b>№</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
1	Бег 30м (сек.)	5.4	5.8
2	Прыжок в длину с места(см.)	190	165
3	Поднимание туловища за 30сек (кол.раз)	25	20
4	Бег 1000м(мин.)	4.35	5.23
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	8	17

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Наименование теста	Возраст (лет)		
		мальчики	девочки
Нижняя передача над собой	13	10	10
	14	13	13
	15	16	16
	16	18	18
	17	20	20
Верхняя передача над собой	13	10	10
	14	12	12
	15	14	14
	16	16	16
	17	20	20
Верхняя передача в стену	13	12	12
	14	14	14
	15	16	16
	16	18	18
	17	20	20
	13	10	10
Нижняя передача в стену	14	12	12
	15	14	14
	16	16	16
	17	20	20
Верхняя передача мяча в парах	13	15	15

	14	18	18
	15	20	20
	16	22	22
	17	25	25
Прием мяча снизу	13	5	5
	14	5	5
	15	5	5
	16	5	5
	17	5	5
Нижняя прямая подача	13	5	5
	14	5	5
	15	5	5
	16	5	5
	17	5	5
Верхняя прямая подача	13	5	5
	14	5	5
	15	5	5
	16	5	5
	17	5	5

## Список литературы

### Для педагога:

1. Практические занятия по волейболу. Издательство Лань; Автор: Безбродов А.А., 2023г.
2. Волейбол и его разновидности. Издательство Советский спорт; Автор Булыкина Л.В., 2024г.
3. Основы организации и проведения занятий по волейболу. Издательство Советский спорт; Автор Мараховская О.В., 2021г.

### Для обучающихся:

1. Волейбол. Начальное обучение. Издательство Спорт; Автор: Булыкина Л.В.2020г.
2. Практические занятия по волейболу. Издательство Лань; Автор: Безбродов А.А., 2023г.

### Для родителей (законных представителей):

1. Баскетбол, волейбол. Автор: Конеева Е.В. Издательство ЮРАЙТ, 2024г.
2. Основы правил техники и тактики игры в волейбол. Издательство МГТУ им. Н.Э.Баума, Автор: Удовиченко А.Л.2023г.

### Интернет-источники

1. Основы и виды волейбола. [stepik.org](https://stepik.org/course/170092/promo)»course/170092/promo
2. Обучение волейболу [dzen.ru](https://zen.ru/list/education/internet-resursy-obuchenie...)»list/education/internet-resursy-obuchenie...
3. Видеоуроки по волейболу [rusvolley.ru](https://rusvolley.ru/volleyblog/)»volleyblog/