

Муниципальное казенное учреждение «Управление образованием»  
Шкотовского муниципального района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №13 с.Многоудобное»  
Шкотовского муниципального района  
Приморского края

Утверждаю  
директор школы:  
О.М. Новоселова  
приказ 147 от 30.08.2022г



## **ВОЛЕЙБОЛ**

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
Возраст учащихся: 11-18 лет  
Срок реализации программы 3 года

Новоселов  
Алексей Николаевич,  
педагог дополнительного образования

с.Многоудобное

2022г

## **РАЗДЕЛ № 1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 . Пояснительная записка**

#### **Актуальность программы**

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 силою и ловкостью, и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык преподавания программы: русский.

Уровень освоения программы: базовый.

#### **Отличительная особенность программы**

Результатом реализации программы дополнительного образования детей секции «Волейбол», является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- в группах начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

- в учебно-тренировочных группах - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки и практическими навыками проведения соревнований.

### **Новизна программы**

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: площадка, сетка, мяч.

### **Адресат программы**

Программа спортивной секции по волейболу рассчитана на школьников в возрасте от 11 до 18 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки.  
Населенный пункт: с. Многоудобное.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Набор в группы осуществляется по желанию ребенка. Наличие базовых знаний и определенной физической и практической подготовки для занятий в секции не обязательно. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра или школьной медсестры, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

### **Организационно – педагогические условия реализации программы**

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповые.

Режим занятий: 2 раз в неделю.

Время проведения занятий: по 2 часа.

Срок реализации программы: 3 года (102 недели).

Срок освоения программы: 408 часа.

Наполняемость группы: 15 – 20 человек.

Возрастная категория: 11-18 лет.

### **Формы и построение занятий**

Основной принцип работы секции по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки занимающихся в секции волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

В годичном цикле учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителем секции совместно с занимающимся.

*Однонаправленные занятия:*

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

*Комбинированные занятия:*

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

*Целостно-игровые занятия:*

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

*Контрольные занятия:*

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

### **Педагогическая целесообразность**

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

### **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель:** всестороннее физическое развитие учащихся 11 – 18 лет, проживающих в с. Многоудобное, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств посредством занятий волейболом.

#### **Задачи программы**

#### **1 год обучения**

***Воспитательные:***

- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

***Развивающие:***

развить координацию движений и основные физические качества.

- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

***Обучающие:***

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**2 год обучения**

***Воспитательные:***

- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

***Развивающие:***

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

***Обучающие:***

- освоение учащимися техническими приемами волейбола;

- усвоить представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- овладеть необходимыми дополнительными знаниями и умениями в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- освоение учащимися техническими и тактическими приёмами волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

### **3 год обучения**

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

#### ***Развивающие:***

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### ***Обучающие:***

- овладение учащимися техническими приемами волейбола;
- иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- усвоить необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- овладение учащимися техническими и тактическими приёмами волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

### **1.3 . Содержание программы.**

#### **Учебный план 1 года обучения**

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теори я	Практи ка	
1	<b>Физическая культура и спорт в России.</b>	6			

1.1	История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.		4		опрос
1.2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста. Краткие сведения о строении и функциях организма человека		2		опрос
2	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>66</b>	в процессе занятий		
2.1.	Стойка игрока			4	показ и выполнение правильной стойки игрока
2.2.	Бег с уклонением, прыжки у сетки			6	показ и выполнение упражнений
2.3.	Передача мяча двумя руками сверху			6	показ и выполнение

					упражнений
2.4.	Прием мяча снизу двумя руками			6	показ и выполнение упражнений
2.5.	Нижняя подача с 3-6 м.			8	показ и выполнение упражнений
2.6.	Прямой нападающий удар			8	показ и выполнение упражнений
2.7.	Силовые упражнения блокирующий удар			6	показ и выполнение упражнений
2.8.	Блокирующий удар			10	показ и выполнение упражнений
2.9.	Игра в нападение в зоне 2, 3, 4			6	Соревнования
2.10.	Игра в защите			6	Соревнования
3	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>22</b>	в процессе занятий		
3.1.	Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения			4	показ и выполнение упражнений
3.2.	Правила игры, расстановка			6	Соревнования

	игроков. Техника безопасности на занятиях				ия
3.3.	Перемещение игроков			6	показ и выполнение упражнений
3.4.	Двойной блок			6	показ и выполнение упражнений
4	<b>Правила игры в волейбол</b>	<b>24</b>	в процессе занятий		
4.1.	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.		2		Соревнования
4.2.	Игра в зоне 1, 6, 5			4	Соревнования
4.3.	Игра по упрощенным правилам			6	Соревнования
4.4.	Игра по основным правилам			12	Соревнования
5	<b>Общая физическая подготовка</b> (в процессе занятий)				зачет по ОФП 2 раза в месяц
6	<b>Специальная физическая подготовка</b> (в процессе занятий)				Зачет по СФП 2 раза в месяц
7	<b>Контрольные испытания.</b>	<b>18</b>			контрольные

					тестировани я
7.1.	Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня.			2	Соревнован ия
7.2.	Школьные соревнования между классами. Учебное судейство			16	Соревнован ия
	<b>Итого:</b>	<b>136</b> <b>часов</b>	<b>8</b>	<b>128</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения

#### Раздел 1: Теоретическая подготовка

##### 1.1. Тема: Физическая культура и спорт в России

*Теория.* История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

##### 1.2. Тема: Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста

*Теория.* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

#### Раздел 2: Техническая подготовка

*Практика.* Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки).

### **2.1. Тема: Стойка игрока**

*Теория.* Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

*Практика. Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

### **2.2. Тема: Бег с уклонением, прыжки у сетки**

*Практика.* Бег с уклонением. Отработка прыжков у сетки

### **2.3. Тема: Передача мяча двумя руками сверху**

*Теория.* Техника приемов передачи мяча сверху.

*Практика.* 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 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. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Применение:* при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

#### **2.4. Тема: Прием мяча снизу двумя руками**

*Практика.* Прием мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прием мяча от подачи и атакующего удара; приём мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

#### **2.5. Тема: Нижняя подача с 3-6 м**

*Теория.* Техника нижней прямой подачи.

*Практика.* Нижняя прямая подача, через сетку, подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

*Подводящие упражнения:*

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

#### **2.6. Тема: Прямой нападающий удар**

*Теория.* Техника прямого нападающего удара.

*Практика.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой

(овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мяч).

#### **2.7. Тема: Силовые упражнения блокирующий удар**

*Теория.* Техника силовых блокирующих ударов. Защитные действия в волейболе.

*Практика.* Индивидуальное и групповое блокирование (двумя или тремя игроками).  
Страховка при блокировании.

## **2.8. Тема: Блокирующий удар**

*Теория.* Техника блокирующего удара. Правила блокировки (в зоне атаки — позиции 2,3,4)

*Практика.* Овладение техникой блокирующего удара

Виды блокирования:

- Одиночное (индивидуальное)
- Групповое или коллективное (состоящий их двух или трех человек) краем сетки. Из этого следует — блок, стоящим на второй линии, запрещён.

## **2.9 Тема: Игра в нападение в зоне 2, 3, 4**

*Теория.* Тактика игры в нападении в зоне 2, 3, 4.

*Практика.* Игра в нападение в зоне 2, 3, 4. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»).

Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперед, назад.

Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

## **2.10. Тема: Игра в защите**

*Теория.* Тактика игры в защите. Прием нападающих ударов, прием мячей при страховке.

*Практика.* Передача мяча двумя руками сверху с падением-перекатом на спину. Индивидуальные групповые и командные действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

## **Раздел 3: Тактическая подготовка**

*Теория.* Тактическая подготовка волейболиста во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений:

*Практика.* Формирование тактических умений:

- 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.

### **3.1. Тема: Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения**

*Теория.* Понятие основных приемов техники игры в волейбол и способы их выполнения.

*Практика.*

- перемещения,
- прием нападающего удара,
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование,
- тактика нападения и тактика защиты,
- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

### **3.2. Тема: Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях**

*Теория.* Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях

При выполнении беговых упражнений учащиеся должны:

Во время передачи мяча.

Во время подачи

Во время игры

Требования безопасности при несчастных случаях

По окончании занятия.

*Практика.* Двухсторонняя учебная игра.

### **3.3. Тема: Перемещение игроков**

*Теория.* Тактика перемещения игроков.

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

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

*Перемещения* – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

### **3.4. Тема: Двойной блок**

*Теория.* Техника двойного блока.

*Практика.* Выполнение двойного блока

Блок со связующим (3-й номер стоящий в центре под сеткой) и крайним нападающих (2-й или 4-й номера).

### **Раздел 4: Правила игры в волейбол**

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

Правила подачи в волейболе. Мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой, игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке. Подача осуществляется из-за задней линии.

Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на

высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра — на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня. Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой.

#### **4.1. Тема: Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты**

*Теория.* Терминология и судейские жесты в волейболе. Методика судейства. Правила безопасности при выполнении игровых действий.

Правила игры. Понятие свободной зоны на игровом поле. Размеры свободной зоны. Правила безопасности при выполнении игровых действий.

Судейская бригада. Полномочия судей.

Основные жесты судей:

1. Разрешение подавать
2. Подающая команда
3. Смена площадок
4. Тайм-аут
5. Замена
6. Предупреждение за неправильное поведение
7. Замечание за неправильное поведение
8. Удаление
9. Дисквалификация
10. Конец партии (или матча)
11. Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче
12. Двойное касание

#### **4.2. Тема: Игра в зоне 1, 6, 5**

*Теория.* Тактика игры в зоне 1,6,5.

*Практика.* Взаимодействие игроков в зоне 1, 5, 6. Двухсторонняя учебная игра. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

#### **4.3. Тема: Игра по упрощённым правилам**

*Теория.* Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

*Практика:* Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Игра по упрощённым правилам.

Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

#### **4.4. Тема: Игра по основным правилам**

*Теория.* Волейбольный матч. Длительность волейбольной партии. Правила подачи в волейболе. Перемещение по зонам.

*Практика:* Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Игра по основным правилам

### **Раздел 5: Общая физическая подготовка**

*Практика.* Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения  
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, подвижные игры и эстафеты.

### **Раздел 6: Специальная физическая подготовка**

*Практика.* Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

## **Раздел 7: Контрольные испытания**

*Практика:*

- контрольные испытания по общей физической подготовке;
- контрольные испытания по технической подготовке.

### **7.1. Тема: Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня**

*Теория.* Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Ведение протокола. Виды соревнований (календарные, официальные).

*Практика.* Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня.

Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

### **7.2. Тема: Школьные соревнования между классами. Учебное судейство**

*Теория.* Соревнования по волейболу

1. По возрастным категориям участников: детские, юношеские, юниорские, молодежные, для взрослых.
2. По решаемым задачам: вспомогательные, показательные, товарищеские, контрольные, отборочные, основные.
3. По рангу: ведомственные, районные, городские, краевые, окружные, всероссийские.
4. По характеру организации и системе проведения: блиц – турниры, кубковые, чемпионаты, первенства.

*Практика.* Проведение школьных соревнования между классами. Учебное судейство.

#### 1.4. Содержание программы Учебный план 2 года обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Физическая культура и спорт в России.</b>	<b>6</b>			
1.1	История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.		4		опрос
1.2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста. Краткие сведения о строении и функциях организма человека		2		опрос
2	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>72</b>	в процессе занятий		

2.1.	Стойка игрока			4	показ и выполнение правильной стойки игрока
2.2.	Бег с уклоном, прыжки у сетки			6	показ и выполнение упражнения
2.3.	Передача мяча двумя руками сверху			6	показ и выполнение упражнения
2.4.	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча отраженного сеткой. Передача в прыжке.			8	показ и выполнение упражнения
2.5.	Нижняя подача с 3-6 м.			6	показ и выполнение упражнения
2.6.	Прямой нападающий удар			6	показ и выполнение упражнения
2.7.	Силовые упражнения блокирующий удар			6	показ и выполнение упражнения
2.8.	Блокирующий удар			8	показ и выполнение

					упражнени й
2.9.	Передача мяча стоя спиной к цели. . Отбивание мяча кулаком в прыжке у сетки.			6	показ и выполнение упражнени й
2.1 0.	Игра в нападение в зоне 2, 3, 4			8	соревнован ия
2.1 1	Игра в защите			8	соревнован ия
3	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>18</b>	в процес се заняти й		
3.1.	Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:			6	показ и выполнение упражнени й
3.2.	Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях.			2	соревнован ия
3.3.	Перемещение игроков			4	показ и выполнение упражнени й

3.4.	Двойной блок			6	показ и выполнение упражнений
4	<b>Правила игры в волейбол</b>	<b>22</b>	в процессе занятий		
4.1.	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.		2		соревнования
4.2.	Игра в зоне 1, 6, 5			4	соревнования
4.3.	Игра по упрощенным правилам			2	соревнования
4.4.	Игра по основным правилам			14	соревнования
5	<b>Общая физическая подготовка</b> (в процессе занятий)				зачет по ОФП 2 раза в месяц
6	<b>Специальная физическая подготовка</b> (в процессе занятий)				зачет по СФП 2 раза в месяц
7	<b>Контрольные испытания.</b>	<b>18</b>			контрольные тестирования

7.1.	Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня.				соревнования
7.2.	Школьные соревнования между классами./группами. Учебное судейство			18	соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>136 часов</b>	<b>8</b>	<b>128</b>	

### Содержание учебного плана 2 года обучения

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

##### 1.1. Тема: Физическая культура и спорт в России

*Теория.* История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

##### 1.2. Тема: Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста

*Теория.* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при

занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

## **Раздел 2: Техническая подготовка**

*Практика.* Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки).

### **2.1. Тема: Стойка игрока**

*Теория.* Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

*Практика. Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

### **2.2. Тема: Бег с уклонением, прыжки у сетки**

*Практика.* Бег с уклонением. Отработка прыжков у сетки

### **2.3. Тема: Передача мяча двумя руками сверху**

*Теория.* Техника приемов передачи мяча сверху.

*Практика.* 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 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. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Применение:* при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

4. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
5. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
6. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

#### **2.4. Тема: Прием мяча снизу двумя руками**

*Практика.* Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Приём мяча от подачи и атакующего удара; приём мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

#### **2.5. Тема: Нижняя подача с 3-6 м**

*Теория.* Техника нижней прямой подачи.

*Практика.* Нижняя прямая подача, через сетку, подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

*Подводящие упражнения:*

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

#### **.6. Тема: Прямой нападающий удар**

*Теория.* Техника прямого нападающего удара.

*Практика.* 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).

## **2.7. Тема: Силовые упражнения блокирующий удар**

*Теория.* Техника силовых блокирующих ударов. Защитные действия в волейболе.

*Практика.* Индивидуальное и групповое блокирование (двумя или тремя игроками). Страховка при блокировании.

## **2.8. Тема: Блокирующий удар**

*Теория.* Техника блокирующего удара. Правила блокировки (в зоне атаки — позиции 2,3,4)

*Практика.* Овладение техникой блокирующего удара

Виды блокирования:

– Одиночное (индивидуальное)

– Групповое или коллективное (состоящий их двух или трех человек)

краем сетки. Из этого следует — блок, стоящим на второй линии, запрещён.

## **2.9 Тема: Игра в нападение в зоне 2, 3, 4**

*Теория.* Тактика игры в нападении в зоне 2, 3, 4.

*Практика.* Игра в нападение в зоне 2, 3, 4. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»).

Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперед, назад.

Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

## **2.10. Тема: Игра в защите**

*Теория.* Тактика игры в защите. Прием нападающих ударов, прием мячей при страховке.

*Практика.* Передача мяча двумя руками сверху с падением-перекатом на спину.

Индивидуальные групповые и командные действия при приеме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

## **Раздел 3: Тактическая подготовка**

*Теория.* Тактическая подготовка волейболиста во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений:

*Практика.* Формирование тактических умений:

- 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.

### **3.1. Тема: Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения**

*Теория.* Понятие основных приемов техники игры в волейбол и способы их выполнения.

*Практика.*

- перемещения,
- прием нападающего удара,
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование,
- тактика нападения и тактика защиты,
- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

### **3.2. Тема: Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях**

*Теория.* Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях

При выполнении беговых упражнений учащиеся должны:

Во время передачи мяча.

Во время подачи

Во время игры

Требования безопасности при несчастных случаях

По окончании занятия.

*Практика.* Двухсторонняя учебная игра.

### **3.3. Тема: Перемещение игроков**

*Теория.* Тактика перемещения игроков.

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

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

*Перемещения* – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

### **3.4. Тема: Двойной блок**

*Теория.* Техника двойного блока.

*Практика.* Выполнение двойного блока

Блок со связующим (3-й номер стоящий в центре под сеткой) и крайним нападающих (2-й или 4-й номера).

## **Раздел 4: Правила игры в волейбол**

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч

продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

Правила подачи в волейболе. Мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой, игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке. Подача осуществляется из-за задней линии.

Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра — на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня. Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой.

#### **4.1. Тема: Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты**

*Теория.* Терминология и судейские жесты в волейболе. Методика судейства. Правила безопасности при выполнении игровых действий.

Правила игры. Понятие свободной зоны на игровом поле. Размеры свободной зоны. Правила безопасности при выполнении игровых действий.

Судейская бригада. Полномочия судей.

Основные жесты судей:

- Разрешение подавать
- Подающая команда
- Смена площадок
- Тайм-аут
- Замена
- Предупреждение за неправильное поведение
- Замечание за неправильное поведение
- Удаление

- Дисквалификация
- Конец партии (или матча)
- Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче
- Двойное касание

## **.2. Тема: Игра в зоне 1, 6, 5**

*Теория.* Тактика игры в зоне 1,6,5.

*Практика.* Взаимодействие игроков в зоне 1, 5, 6. Двухсторонняя учебная игра. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

## **4.3. Тема: Игра по упрощённым правилам**

*Теория.* Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

*Практика:* Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Игра по упрощённым правилам.

Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

## **4.4. Тема: Игра по основным правилам**

*Теория.* Волейбольный матч. Длительность волейбольной партии. Правила подачи в волейболе. Перемещение по зонам.

*Практика:* Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Игра по основным правилам

## **Раздел 5: Общая физическая подготовка**

*Практика.* Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения  
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, подвижные игры и эстафеты.

## **Раздел 6: Специальная физическая подготовка**

*Практика.* Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

## **Раздел 7: Контрольные испытания**

*Практика:*

- контрольные испытания по общей физической подготовке;
- контрольные испытания по технической подготовке.

### **7.1. Тема: Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня**

*Теория.* Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Ведение протокола. Виды соревнований (календарные, официальные).

*Практика.* Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня.

Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

### **7.2. Тема: Школьные соревнования между классами. Учебное судейство**

*Теория.* Соревнования по волейболу

1. По возрастным категориям участников: детские, юношеские, юниорские, молодежные, для взрослых.

2. По решаемым задачам: вспомогательные, показательные, товарищеские, контрольные, отборочные, основные.

3. По рангу: ведомственные, районные, городские, краевые, окружные, всероссийские.

4. По характеру организации и системе проведения: блиц – турниры, кубковые, чемпионаты, первенства.

*Практика.* Проведение школьных соревнования между классами. Учебное судейство.

### 1.5. Содержание программы.

#### Учебный план 3 года обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теори я	Практик а	
1	<b>Физическая культура и спорт в России.</b>	<b>6</b>			
1.1	История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.		4		опрос
1.2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста. Краткие сведения о строении и функциях организма		2		опрос

	человека				
2	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>68</b>	в процес се заняти й		
2.1.	Стойка игрока			4	показ и выполнение правильной стойки игрока
2.2.	Бег с уклонением, прыжки у сетки			6	показ и выполнение упражнений
2.3.	Передача мяча двумя руками сверху			8	показ и выполнение упражнений
2.4.	Прием мяча снизу двумя руками			6	показ и выполнение упражнений
2.5.	Нижняя подача с 3-6 м.			8	показ и выполнение упражнений
2.6.	Прямой нападающий удар			8	показ и выполнение упражнений
2.7.	Силовые упражнения блокирующий удар			6	показ и выполнение упражнений
2.8.	Блокирующий удар			6	показ и

					выполнение упражнений
2.9.	Игра в нападение в зоне 2, 3, 4			8	соревнования
2.10	Игра в защите			8	соревнования
3	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	в процес се заняти й		
3.1.	Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:			4	показ и выполнение упражнений
3.2.	Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях.			6	соревнования
3.3.	Перемещение игроков			6	показ и выполнение упражнений
3.4.	Двойной блок			4	показ и выполнение упражнений
4	<b>Правила игры в волейбол</b>	<b>24</b>	в процес се заняти й		
4.1.	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские		2		соревнования

	жесты.				
4.2.	Игра в зоне 1, 6, 5			6	соревнования
4.3.	Игра по упрощенным правилам			4	соревнования
4.4.	Игра по основным правилам			12	соревнования
5	<b>Общая физическая подготовка</b> (в процессе занятий)				зачет по ОФП 2 раза в месяц
6	<b>Специальная физическая подготовка</b> (в процессе занятий)				зачет по СФП 2 раза в месяц
7	<b>Контрольные испытания.</b>	<b>18</b>			контрольные тестирования
7.1.	Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня.				соревнования
7.2.	Школьные соревнования между классами. Учебное судейство			18	соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>136 часов</b>	<b>8</b>	<b>128</b>	

## Содержание учебного плана 3 года обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### 1.1. Тема: Физическая культура и спорт в России

*Теория.* История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

#### 1.2. Тема: Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста

*Теория.* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### Раздел 2: Техническая подготовка

*Практика.* Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки).

#### 2.1. Тема: Стойка игрока

*Теория.* *Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

*Практика.* *Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

#### 2.2. Тема: Бег с уклонением, прыжки у сетки

*Практика.* Бег с уклонением. Отработка прыжков у сетки

#### 2.3. Тема: Передача мяча двумя руками сверху

*Теория.* Техника приемов передачи мяча сверху.

*Практика.* 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 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. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Применение:* при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

7. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

8. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

9. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

#### **2.4. Тема: Прием мяча снизу двумя руками**

*Практика.* Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Приём мяча от подачи и атакующего удара; приём мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.

2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

#### **2.5. Тема: Нижняя подача с 3-6 м**

*Теория.* Техника нижней прямой подачи.

*Практика.* Нижняя прямая подача, через сетку, подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

*Подводящие упражнения:*

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

## **2.6. Тема: Прямой нападающий удар**

*Теория.* Техника прямого нападающего удара.

*Практика.* 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).

## **2.7. Тема: Силовые упражнения блокирующий удар**

*Теория.* Техника силовых блокирующих ударов. Защитные действия в волейболе.

*Практика.* Индивидуальное и групповое блокирование (двумя или тремя игроками). Страховка при блокировании.

## **2.8. Тема: Блокирующий удар**

*Теория.* Техника блокирующего удара. Правила блокировки (в зоне атаки — позиции 2,3,4)

*Практика.* Овладение техникой блокирующего удара

Виды блокирования:

- Одиночное (индивидуальное)
- Групповое или коллективное (состоящий их двух или трех человек) краем сетки. Из этого следует — блок, стоящим на второй линии, запрещён.

## **2.9 Тема: Игра в нападение в зоне 2, 3, 4**

*Теория.* Тактика игры в нападении в зоне 2, 3, 4.

*Практика.* Игра в нападение в зоне 2, 3, 4. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»).

Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

## **2.10. Тема: Игра в защите**

*Теория.* Тактика игры в защите. Прием нападающих ударов, прием мячей при страховке.

*Практика.* Передача мяча двумя руками сверху с падением-перекатом на спину. Индивидуальные групповые и командные действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

## **Раздел 3: Тактическая подготовка**

*Теория.* Тактическая подготовка волейболиста во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений:

*Практика.* Формирование тактических умений:

- 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.

### **3.1. Тема: Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения**

*Теория.* Понятие основных приемов техники игры в волейбол и способы их выполнения.

*Практика.*

- перемещения,
- прием нападающего удара,
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование,

- тактика нападения и тактика защиты,
- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

### **3.2. Тема: Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях**

*Теория.* Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях

При выполнении беговых упражнений учащиеся должны:

Во время передачи мяча.

Во время подачи

Во время игры

Требования безопасности при несчастных случаях

По окончании занятия.

*Практика.* Двухсторонняя учебная игра.

### **3.3. Тема: Перемещение игроков**

*Теория.* Тактика перемещения игроков.

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

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

*Перемещения* – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

### **3.4. Тема: Двойной блок**

*Теория.* Техника двойного блока.

*Практика.* Выполнение двойного блока

Блок со связующим (3-й номер стоящий в центре под сеткой) и крайним нападающих (2-й или 4-й номера).

#### **Раздел 4: Правила игры в волейбол**

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

Правила подачи в волейболе. Мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой, игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке. Подача осуществляется из-за задней линии.

Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра — на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня. Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой.

#### **4.1. Тема: Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты**

*Теория.* Терминология и судейские жесты в волейболе. Методика судейства. Правила безопасности при выполнении игровых действий.

Правила игры. Понятие свободной зоны на игровом поле. Размеры свободной зоны. Правила безопасности при выполнении игровых действий.

Судейская бригада. Полномочия судей.

Основные жесты судей:

- Разрешение подавать
- Подающая команда
- Смена площадок
- Тайм-аут

- Замена
- Предупреждение за неправильное поведение
- Замечание за неправильное поведение
- Удаление
- Дисквалификация
- Конец партии (или матча)
- Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче
- Двойное касание

#### **4.2. Тема: Игра в зоне 1, 6, 5**

*Теория.* Тактика игры в зоне 1,6,5.

*Практика.* Взаимодействие игроков в зоне 1, 5, 6. Двухсторонняя учебная игра. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

#### **4.3. Тема: Игра по упрощённым правилам**

*Теория.* Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

*Практика:* Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Игра по упрощённым правилам.

Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

#### **4.4. Тема: Игра по основным правилам**

*Теория.* Волейбольный матч. Длительность волейбольной партии. Правила подачи в волейболе. Перемещение по зонам.

*Практика:* Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Игра по основным правилам

## **Раздел 5: Общая физическая подготовка**

*Практика.* Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения  
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, подвижные игры и эстафеты.

## **Раздел 6: Специальная физическая подготовка**

*Практика.* Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

## **Раздел 7: Контрольные испытания**

*Практика:*

- контрольные испытания по общей физической подготовке;
- контрольные испытания по технической подготовке.

### **7.1. Тема: Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня**

*Теория.* Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Ведение протокола. Виды соревнований (календарные, официальные).

*Практика.* Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня.

Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

## **7.2. Тема: Школьные соревнования между классами. Учебное судейство**

*Теория.* Соревнования по волейболу

1. По возрастным категориям участников: детские, юношеские, юниорские, молодежные, для взрослых.
2. По решаемым задачам: вспомогательные, показательные, товарищеские, контрольные, отборочные, основные.
3. По рангу: ведомственные, районные, городские, краевые, окружные, всероссийские.
4. По характеру организации и системе проведения: блиц – турниры, кубковые, чемпионаты, первенства.

*Практика.* Проведение школьных соревнований между классами. Учебное судейство.

### **1.6. Планируемые результаты**

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

#### **Личностные:**

*Обучающийся будет:*

- развивать социально значимые отношения;
- приобретать опыт осуществления социально значимых действий;
- понимать роль волейбола в укреплении здоровья;
- уметь самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для оптимизации своего физического развития.

*У обучающегося будет:*

- усвоение школьником социально значимых знаний;
- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- приобретение ценностного отношения к своему здоровью и неприязнь к вредным привычкам;
- развито чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- толерантные взаимоотношения в команде.

#### **Предметные:**

*Обучающийся будет знать:*

- об истории развития волейбола в России.

- о правилах личной гигиены, профилактики травматизма.

*Обучающийся будет уметь:*

- вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

*Обучающийся будет владеть:*

- игрой в волейбол по упрощенным правилам.

**Метапредметные:**

*Обучающийся будет знать:*

- наиболее эффективные способы достижения результата.

*Обучающийся приобретёт:*

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- понимание цели выполняемых действий;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально-технические условия:**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

1. волейбольная сетка
2. волейбольные мячи
3. набивные мячи
4. баскетбольные мячи
5. перекладины для подтягивания в висе
6. гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
7. гимнастические маты
8. гимнастические скамейки
9. гимнастическая стенка

#### **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы**

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 осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

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 техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

## **2. 2 Оценочные материалы и формы аттестации**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий и итоговый контроль.

*Текущий контроль* – большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. По ОФП, СФП, технической и специально-технической подготовке проводятся зачеты 1 раз в неделю.

*Контрольные нормативы* - контрольное тестирование, зачеты физической подготовленности проводятся 1 раз в месяц, соревнования 2 раза в месяц. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

*Соревнования* - одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр школьного и районного уровня.

*Итоговый контроль* – проводится в конце сезона итоговое занятие.

*Формы аттестации* – проводятся в форме опроса усвоения теоретических знаний. В форме зачета по ОФП, СФП технической и специально-технической подготовке 1 раз в неделю.

Это позволяет определять уровень физического развития и роста занимающихся в секции.

***Формы фиксации результатов:***

- протокол результатов аттестации обучающихся;
- участие в соревнованиях.

***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:***

- журнал посещаемости;
- протокол соревнований;
- фото;
- отзыв детей и родителей.

***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:***

- соревнования

**Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 1 года обучения  
Физическая подготовка**

№ п/п	Контрольное упражнение	Зачётный норматив
1	Бег 60м (с)	10,0
2	Многоскоки (5 прыжков) (м)	8,6
3	Бег 400м (мин, с)	1,35
4	Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	8

5	Прыжки через скакалку за 20 секунд (кол-во раз)	36
---	---	----

**Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 2 года обучения**  
**Физическая подготовка**

№ п/п	Контрольное упражнение	Зачётный норматив	
		мальчики	девочки
1	Бег 60м (с)	9,6	10,0
2	Бег 400м (мин, с)	1,30	1,33
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	2
4	Прыжок в длину с места (см)	170	160
5	Многоскоки (5 прыжков) (м)	9,3	8,6
6	Прыжки через скакалку за 20 секунд (кол-во раз)	36	36

**Контрольные упражнения для учебно-тренировочных групп 3 года обучения**  
**Физическая подготовка**

№ п/п	Контрольное упражнение	Зачётный норматив	
		мальчики	девочки
1	Бег 60м (с)	9,0	9,5
2	Бег 400м (мин, с)	1,22	1,25
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	3
4	Прыжок в длину с места (см)	185	175
5	Многоскоки (5 прыжков) (м)	9,6	8,9

6	Прыжки через скакалку за 20 секунд (кол-во раз)	40	40
---	---	----	----

### Контрольные нормативы для определения технической подготовленности

№ п/п	Контрольные упражнения	Тренировочный этап (на конец учебного года)					
		10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16 лет	17-18 лет	
						связующие	нападающие
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	5	5			
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	4	5	6		
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3	4	5	5	8	5
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет - в прыжке	3	4	5	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	3	3	4	3	3	4
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону	2	3	4	3	2	3

	1 (16- 17 лет с передачи за голову)						
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	3	4	6	6	7
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4					
9.	Блокирование одиночного нападающего из зоны 4 (2) по диагонали		2	3	4	4	5

### 2.3. Методические материалы

Дидактические материалы:

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- Правила игры в волейбол;
- Правила судейства в волейболе

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасной игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, правилам игры в волейбол, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию

рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных

снарядов.

## 2.4 Календарно-учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		34	34	34
Количество учебных дней		68	68	68
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.09.2022-30.12.2022	04.09.2023-29.12.2023	02.09.2024-27.12.2024
	2 полугодие	11.01.2023-29.05.2023	10.01.2024-29.05.2024	13.01.2025-30.05.2025
Возраст детей, лет		11-12	13-15	16-18
Продолжительность занятия, час		2	2	2
Режим занятия		2 раза/нед	2 раза/нед	2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		136	136	136

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2019г.
2. Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2019.
3. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>
4. <http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/>
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Книга по требованию», 2017.

6. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф.. Волейбол. Учебно-методическое пособие. М: Пятигорск, 2018.

7. Мещерякова О.Н., Вучева В.В., Магин В.А. Волейбол: учебное пособие. – Изд-во: Ставрополь СГУ, 2019.