

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ БЛАГОВЕЩЕНСКОГО РАОНА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр дополнительного образования детей Благовещенского района»

Утверждаю
Директор МАОУ Волковская СОШ
Т.И.Санько
2023г.

Рассмотрено на заседании
методического объединения
09.01.2023
Протокол № 8

Утверждаю
Директор МАОУ ЦДОД
Благовещенского района
И. Петренко
2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно – спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 1 год

Форма реализации: сетевая

Автор – составитель:
Какурникова Яна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

с. Волково 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы</u>	3
<u>1.1 Пояснительная записка</u>	4
<u>1.2 Цель и задачи программы</u>	7
<u>1.3 Содержание программы</u>	8
<u>Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</u>	14
<u>2.2. Условия реализации программы</u>	15
<u>2.3 Форма аттестации.</u>	16
<u>2.5 Методические материалы</u>	18
<u>2.6 Модуль для дистанционного обучения</u>	19
<u>Список литературы</u>	20

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» рассчитана на 1 год, разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11 2018 г.);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 476 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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". (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025

года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Постановлением "О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Амурской области";

- Постановлением "Об утверждении и Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Благовещенском районе";

- Уставом МАОУ Волковской СОШ;

- Уставом МАОУ ЦДОД Благовещенского МО.

1.1 Пояснительная записка

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке волейболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что наибольшее предпочтение отдается технико-тактической подготовке волейболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. То есть первоначально волейболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества.

Отличительная особенность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы.

Дети 11-16 лет, независимо от пола, имеющие медицинский допуск и желающих познакомиться с волейболом. Зачисление в объединение

производится по заявлениям родителей (законных представителей) без отбора. Общее количество – 20 человек.

Подростковый период – время бурного и плодотворного развития познавательных процессов. Период от 11 до 16 лет характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого, произвольного внимания и логической памяти. В интеллектуальной деятельности детей в период отрочества усиливаются индивидуальные различия, связанные с развитием самостоятельного мышления, интеллектуальной активности, творческого подхода к решению задач, что позволяет рассматривать возраст 11 - 16 лет как сензитивный период для развития творческого мышления.

Объем и срок реализации программы. Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 1 год (34 учебных недели).

Форма обучения: очная с применением дистанционных технологий.

Информация об уровне. Программа реализуется на базовом уровне.

Особенности организации образовательного процесса:

Формы реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является сетевой. Взаимодействие осуществляется между ЦДОД Благовещенского муниципального округа и МАОУ Волковской СОШ.

Организационные формы обучения.

Коллективная (фронтальная), индивидуальная, групповая (индивидуально - групповая, кооперативно - групповая, дифференцированно - групповая, парная)

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

Всего программой предусмотрено 68 ч. образовательного блока. Занятия проводятся 2 раза в неделю. 1 академический час равен 45 минутам. Общее

количество часов в неделю: 2. При необходимости использование дистанционных технологий, отдельным блоком – 16 часов.

Место и сроки проведения.

Программа реализуется на базе МАОУ Волковской СОШ.

Сроки: с 12 сентября 2023 г. по 4 июня 2024 г.

Наполняемость группы.

Занятия проводятся по группам до 20 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: овладение техникой и тактикой игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	
1	Тема 1. Теоретическая часть	1		1	Беседа, опрос
2	Тема 2. Техническая подготовка	1	40	41	Тест. Сдача нормативов
3	Тема 3. Тактическая подготовка	2	6	8	Тест. Сдача нормативов
4	Тема 4. Физическая подготовка.	1	6	7	Сдача контрольных нормативов.
5	Тема 5. Участие в соревнованиях, товарищеских встречах	1	9	10	Участие в соревнованиях
6	Итоговое занятие.	-	1	1	Тестирование. Сдача нормативов. Беседа
	Итого (час)	6	62	68	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая часть

Теория: Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Практика: Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных

факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Правила соревнований в волейболе. Основы техники и тактики волейбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в волейболе. Тренажерные устройства, технические средства.

2. Техническая подготовка

Теория: Техника нападения. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

Практика: Передачи мяча:

- Сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки;
- Из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи;
- С отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой);
- В прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону;
- С последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.
- Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны;
- Боковая подача, подряд 20 попыток;
- В две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность;

- Планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач;
- Чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.);
- Чередование подач на силу и нацеленных.

Нападающие удары:

- Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной;
- Нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону;
- Удар слабейшей рукой;
- Удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач;
- Боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач;
- Нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2;
- Нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5;
- Нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения;
- Из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

Перемещения:

- Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

- Сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).
- Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину;
- Прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину;
- Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой);
- Прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь;
- Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.
- Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.

3. Тактическая подготовка

Теория:

Тактика нападения

- Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны;
- Выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны;
- Имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке;
- Имитация второй передачи вперед и передача назад;
- Имитация передачи назад и передача вперед;
- Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- Нападающий удар через «слабого» блокирующего;

- Имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.
- Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке;
- Стоя на площадке - с отвлекающими действиями;
- Игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями);
- игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при с крестном перемещении в зонах).

4. Физическая подготовка

Теория: Общая физическая подготовка.

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

5. Участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

Теория: Разбор игры соперника и анализ действий своей команды и каждого индивидуально. Судейство.

Практика: Выполнение всех заданий и задач во время официальных и тренировочных игр. Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами.

6. Итоговое занятие.

Практика: Тестирование. Беседа. Сдача нормативов.

Планируемые результаты

- знание техники безопасности при выполнении упражнений;
- умение выполнять основные элементы волейбола;
- знание техники выполнения передач мяча, подач мяча, перемещений, приема мяча, блокирования, атакующего удара.
- знание правил и терминологии волейбола, историю возникновения волейбола;
- знание судейства.

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	12.09.2023	4.06.2024	34	68	2 раза в неделю по 45 минут
Итого:			34	68	

Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	12	16.00-16.45	Лекция с элементами беседы Практическая работа	1	Тема 1. Теоретическая часть	с. Волково, ул. Почтовая, д.30	Беседа, опрос
октябрь / сентябрь	14 19 21 26 28 3 5 10 12 17 19 24 26 31	16.00-16.45	Практическая работа. Работа в группах. Лекция с элементами беседы.	27	Тема 2.Техническая подготовка	с. Волково, ул. Почтовая, д.30	Тест. Сдача нормативов
ноябрь / октябрь	2 7 9 14 16 21 23 28 30 5 7 12 14						
январь / декабрь	11 16 18 23 25 30	16.00-16.45	Практическая работа. Работа в группах. Лекция с элементами беседы	14	Тема 2.Техническая подготовка	с. Волково, ул. Почтовая, д.30	Тест. Сдача нормативов
февраль / январь	1 6 8 13 15 20 22 27						
март	29 5 7 12 14 19 21 26	16.00-16.45	Практическая работа	8	Тема 3. Тактическая подготовка	с. Волково, ул. Почтовая, д.30	Тест. Сдача нормативов

апрель	28 24 9 11 16 18	16.00-16.45	Лекция с элементами беседы	7	Тема 4. Физическая подготовка.	с. Волково, ул. Почтовая, д.30	Сдача контрольных нормативов.
	23 25 30 7 14 16 21 23 28 30	16.00-16.45	Практическая работа	10	Тема 5. Участие в соревнованиях, товарищеских встречах	с. Волково, ул. Почтовая, д.30	Участие в соревнованиях
май	4.06.2024	16.00-16.45	Лекция с элементами беседы	1	Итоговое занятие.	с. Волково, ул. Почтовая, д.30	Тестирование. Сдача нормативов. Беседа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение осуществляет образовательное учреждение МАОУ Волковская СОШ.

Спортивный зал с разметками и освещением.

Для занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

- Волейбольные стойки.
- Волейбольная сетка – 1 шт.
- Стойки, фишки-10 шт.
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки-6шт.
- Гимнастические маты-5 шт.
- Скакалки -20 шт.
- Мячи набивные -5шт.
- Мячи волейбольные -20шт.
- Гантели различной массы
- Насос ручной со штурцером-1шт.

Каждый обучающийся должен иметь индивидуальную спортивную форму, спортивную обувь для занятий.

Информационное обеспечение:

Учебная литература

Наглядные пособия (рисунки, плакаты)

DVD – диски

Интернет ресурсы

Кадровое обеспечение.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество педагога	Должность	Квалификационная категория
1.	Какурникова Яна Сергеевна	Учитель физической культуры	Высшая

Программа реализуется учителем физической культуры, имеющим педагогическое образование, соответствующее профилю ДОП.

2.3 Форма аттестации.

Аттестация обучающихся – это неотъемлемая часть образовательного процесса, которая представляет собой основную форму педагогического контроля, нацеленного на выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам образовательных программ.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств.

Оценочные материалы:

Контроль осуществляется в форме анкетирования, собеседования, педагогического наблюдения. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Используются такие формы текущего контроля, как наблюдение, беседа, опрос, принятие контрольных нормативов, соревнования.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения каждой темы (а также по окончании всех полугодий), в форме тестов, принятия контрольных нормативов, соревнований. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы – тестирование, принятие контрольных нормативов, участие в соревнованиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседование. Основной формой предъявления результата на любом этапе является участие в соревнованиях различного уровня.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 3 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки.

Оценк а	Верхняя передача мяча в стену, на расстояни и не менее одного метра (кол-во раз)	Нижняя передача мяча в стену, на расстояни и не менее одного метра (кол-во раз)	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояни е 5–6 м (кол-во раз)	Подача (нижняя/ верхняя), количеств о попаданий в площадку	Нижние передач и над собой	Верхние передач и над собой
5	16	14	25	15	25	25
4	14	12	20	10	20	20
3	12	10	17	5	15	15

Общефизическая подготовка

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10м	Бег 30 м	Бег 1000м
5	190	10,3	4.9	4.10.0
4	180	10,5	5.2	4.20.0
3	170	10,7	5.4	4.30.0

2.5 Методические материалы

Необходимыми документами для реализации программы является наличие (перечислить необходимые документы, необходимые для успешной реализации, например, план работы педагога, план-сетка проводимых мероприятий в рамках кружка, должностная инструкция педагога-предметника, если программа ведется по профилю педагога, подбор методического материала в соответствии с тематикой и направленностью кружка, подбор реквизита для проведения мероприятий, разработка системы отслеживания результатов педагогической деятельности и деятельности обучающихся по программе, подведение итогов)

При реализации программы активно используются разные *методы обучения*:

1. Словесный
2. Наглядный,
3. Практический,
4. Объяснительно-иллюстративный,
5. Репродуктивный,
6. Исследовательский,
7. Проектный

А так же *методы воспитания*: убеждение, упражнение, поощрение, мотивация.

Весь образовательный и воспитательный процесс построен на следующих педагогических технологиях-дистанционного, группового обучения. Активно используются здоровьесберегающие технологии – весь обучающий материал разбит на части, продолжительностью не более 20-25 мин непрерывного нахождения у экранов монитора. В интервалах между частями обучающимся предлагаются «переменки» - физкультминутки, направленные на снятие нагрузки на органы зрения, опорно-двигательный аппарат ребенка.

Для более эффективной работы в смене применяется проектный метод обучения. Каждому обучающемуся необходимо подготовить проектную работу - визитку, которая является результатом того, чему ребенок научился на занятиях, воплощением его активной творческой деятельности, результатом.

Работа проектной деятельности ставит в основу постановку цели и ее достижения, позволяет использовать полученные знания на практике.

2.6 Модуль для дистанционного обучения

№	Тема занятия	Ссылка
1	Техника безопасности.	https://vimeo.com/249373987
2-3	Правила игры	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/03/21/voleybol-pravila-igry
4-5	Подача	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-podachi-na-urokah-voleybola-3955178.html
6-7	Передачи	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB&path=wizard&parent-reqid=1634355282856617-8815857046653941412-sas3-0812-bb9-sas-17-balancer-8080-BAL-7902&wiz_type=vital&filmId=10499264145967578191
8-9	Индивидуальные действия в защите и нападении.	https://infourok.ru/individualnye-i-grupповые-takticheskie-dejstviya-v-napadenii-i-zashite-volejbol-5196260.html
10-11	Нападение. Техника.	https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE
12-13	Комбинации нападающего удара.	https://www.youtube.com/watch?v=T61_PAVWJWA
14-15	Сла удара в волейболе	https://www.youtube.com/watch?time_continue=69 HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?time_continue=69&v=p91YqF9qvi
16	Прыжковые упражнения волейболиста	https://www.youtube.com/watch?time_continue=187 HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?time_continue=187&v=tTSCB5rD

Список литературы

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2002
4. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь»1991.
5. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие - Нижневартовск, 2001
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ -2-е изд.-М: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам)»
7. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 20013.
8. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
9. Электронный журнал «Физкультура в школе» №7-12 2012.
10. Электронный журнал «Физкультура в школе» №1-8 2013.

Для детей и родителей:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
3. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион.
4. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо.
5. Вуттен, М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / М. Вуттен. - М.: ТВТ Дивизион.
6. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия.

7. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: Гомельский, Александр. Докажи правоту победой / Александр Гомельский. - М.: Советская Россия, 2019.

Интернет ресурсы:

<http://www.volley.ru/ru/>

<http://www.volley.ru/ru/>

<http://www.volley.ru/ru/>

<http://www.volley.ru/ru/>

<http://www.volley.ru/ru/>

<http://www.volley.ru/ru/>

<http://www.volley.ru/ru/>

- <http://www.volleyball.nm.ru/techique.html>

<http://www.volleyball.nm.ru/techique.html>

<http://www.volleyball.nm.ru/techique.html>

<http://www.volleyball.nm.ru/techique.html>

<http://www.volleyball.nm.ru/techique.html>

<http://www.volleyball.nm.ru/techique.html>

<http://www.volleyball.nm.ru/techique.html>

<http://www.volleyball.nm.ru/techique.html>

<http://www.volleyball.nm.ru/techique.html>

<http://www.volleyball.nm.ru/techique.html>

<http://www.volleyball.nm.ru/techique.html>

<http://www.volleyball.nm.ru/techique.html>

<http://www.volleyball.nm.ru/techique.html>

- <http://www.kondopoga.ru/sport/i/fis1991.pdf>