Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Альменевская детско-юношеская спортивная школа»

Утверждено педагогическим советом МБУДО «Альменевская ДЮСШ»

Протокол № 8от 24.04.2026г.

Утверждено:
Директор
МБУДО «Альменевская ДЮСШ»
_____ Т.У.Фархутдинов
«24» 04 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 9–18 лет
Срок реализации: 3 года
Объем программы: 864 часа (8 часов в неделю)

Автор, тренер-преподаватель
МБУДО «Альменевская ДЮСШ»
Хайрова М.В.

с.Альменево

2026г

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Волейбол — один из самых популярных и массовых видов спорта в мире, способствующий гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья, формированию навыков командного взаимодействия. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Актуальность программы обусловлена:

- необходимостью популяризации здорового образа жизни среди подростков и молодежи;
- востребованностью волейбола как вида спорта в системе детско-юношеского спорта;
- потребностью в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы, гибкости);
- формированием навыков командного взаимодействия и лидерских качеств;
- подготовкой спортивного резерва для участия в соревнованиях различного уровня.

Отличительные особенности программы:

Программа отличается:

- интеграцией современных методик обучения технике и тактике волейбола;
- применением дифференцированного подхода с учетом возраста и уровня подготовки обучающихся;
- использованием видеоанализа техники выполнения элементов;
- включением элементов пляжного волейбола;
- организацией участия в соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровней;
- реализацией индивидуального подхода к одаренным спортсменам.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 9 до 18 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям спортом, интересующихся волейболом, стремящихся к развитию физических качеств, освоению техники и тактики игры, участию в соревнованиях.

Портрет обучающегося:

- возраст 9–18 лет;
- уровень физического развития соответствует возрастной норме;
- отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям волейболом;
- мотивация к систематическим занятиям спортом;
- готовность к командной работе и соблюдению спортивной дисциплины.

Срок реализации программы: 3 года

Объем программы:
Общее количество часов — 864 часа, из них:
1 год обучения: 288 часов (8 часов в неделю × 36 недель)
2 год обучения: 288 часов (8 часов в неделю × 36 недель)
3 год обучения: 288 часов (8 часов в неделю × 36 недель)
- Формы обучения: групповые, малой группой, индивидуальные
- Особенности организации образовательного процесса:
- Форма обучения: очная
- Режим занятий: понедельник, вторник, среда, пятница по 2 часа (с перерывом 10 минут между занятиями)
- Численный состав группы: 10–20 человек
- Продолжительность занятия: 90 минут (2 академических часа по 45 минут)
- Периодичность: 4 раза в неделю
- Общая продолжительность: 36 учебных недель в год
Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):
Индивидуальный образовательный маршрут реализуется для:
- одаренных детей, показывающих высокие спортивные результаты;
- детей, имеющих особые образовательные потребности;
- спортсменов, готовящихся к участию в соревнованиях высокого уровня.
ИОМ разрабатывается тренером-преподавателем индивидуально с учетом личных достижений, целей и задач обучающегося.
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):
Программа может быть адаптирована для детей с ОВЗ при наличии медицинских показаний и специальных условий. Адаптация включает:
- проектирование ИОМ с учетом нозологии;
- использование специальных методик обучения;
- адаптацию физических нагрузок;
- создание доступной среды.
Наличие талантливых детей в объединении:
Для работы с одаренными детьми предусматривается:
- создание модуля углубленной подготовки;
- участие в региональных и всероссийских сборах;
- индивидуальная работа с перспективными спортсменами;
- подготовка к поступлению в учреждения среднего и высшего профессионального образования спортивного профиля.
Уровни сложности содержания программы:
- 1 год обучения (базовый уровень): 288 часов — освоение основ техники и тактики, развитие общих физических качеств
- 2 год обучения (базовый уровень): 288 часов — совершенствование технических элементов, изучение тактических схем

- 3 год обучения (продвинутый уровень): 288 часов — специализированная подготовка, участие в соревнованиях

Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель программы: формирование физически развитой личности, освоение техники и тактики волейбола, подготовка к участию в соревнованиях, популяризация здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие (предметные результаты):

- обучить технике приема и передач мяча, подачам, нападающему удару, блокированию;
- сформировать знания о правилах игры, тактических схемах;
- развить специальные физические качества (прыгучесть, быстроту реакции, координацию);
- научить применять технические элементы в игровой деятельности.

Развивающие (метапредметные результаты):

- развить коммуникативные навыки работы в команде;
- сформировать умения планировать тренировочную деятельность;
- развить навыки самоконтроля и самооценки;
- сформировать умения анализировать игровые ситуации.

Воспитывающие (личностные результаты):

- воспитать патриотизм, чувство ответственности за команду;
- сформировать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- развить волевые качества (настойчивость, целеустремленность);
- воспитать уважение к сопернику, судьям, партнерам по команде.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- сформированная мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- осознанное отношение к здоровому образу жизни;
- развитые навыки командного взаимодействия;
- сформированные этические нормы спортивного поведения.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

-умение анализировать технику выполнения элементов;
- навыки работы с информацией (правила, тактические схемы);
- умение применять полученные знания на практике.

Регулятивные УУД:

- умение ставить цели и задачи тренировочной деятельности;
- навыки самоконтроля и коррекции действий;
- умение оценивать результаты своей деятельности.

Коммуникативные УУД:

- умение работать в команде;
- навыки взаимодействия с партнерами и тренером;
- умение разрешать конфликтные ситуации.

Предметные результаты:

1 год обучения:

- знание правил игры в волейбол;
- владение техникой нижней и верхней передачи мяча;
- выполнение нижней прямой подачи;
- знание основных тактических схем игры;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП.

2 год обучения:

- совершенствование техники передач и подач;
- освоение верхней прямой подачи;
- выполнение нападающего удара по ходу;
- знание тактических комбинаций;
- участие в соревнованиях муниципального уровня.

3 год обучения:

- владение всеми техническими элементами на продвинутом уровне;
- выполнение силовой подачи;
- эффективное применение тактических схем в игре;
- участие в соревнованиях регионального уровня;
- выполнение спортивных разрядов.

Рабочая программа

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения (288 часов)

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	2	3	4
1	Введение. Правила техники безопасности	4	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	4
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	2
4	Техника игры в волейбол	140	10
4.1	Стойка волейболиста, перемещения	20	2
4.2	Передача мяча двумя руками сверху	40	4
4.3	Передача мяча снизу двумя руками	40	2
4.4	Нижняя прямая подача	30	2
4.5	Нападающий удар (ознакомление)	10	-
5	Тактика игры	24	4
6	Учебно-тренировочные игры	16	-
7	Промежуточная аттестация	4	-
Итого		288	22

2 год обучения (288 часов)

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	2	3	4

1	Теоретическая подготовка	8	8
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	2
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	2
4	Техника игры в волейбол	140	8
4.1	Совершенствование всех элементов	30	2
4.2	Верхняя прямая подача	40	2
4.3	Нападающий удар (различные виды)	40	4
4.4	Блокирование	20	
5	Тактика игры	30	-
6	Учебно-тренировочные игры	16	6
7	Участие в соревнованиях	4	-
8	Промежуточная аттестация	4	-
Итого		288	26

3 год обучения (288 часов)

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	2	3	4
1	Теоретическая подготовка	10	10
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	2
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	2
4	Техника игры в волейбол	120	4
4.1	Совершенствование всех элементов	60	2
4.2	Силовая подача	30	2
4.3	Нападающий удар (различные виды)	30	-
5	Тактика игры	40	8
6	Учебно-тренировочные игры	18	-
7	Участие в соревнованиях	6	-
8	Промежуточная аттестация	4	-
Итого		288	26

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел 1. Введение. Правила техники безопасности

Тема 1.1. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ (2 часа теория, 2 часа практика)

Теория: цели и задачи программы, режим тренировок, правила поведения в спортивном зале, техника безопасности при занятиях волейболом, первая помощь при травмах.

Практика: инструктаж, ознакомление с инвентарем, разминка.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Развитие выносливости (4 часа теория, 20 часов практика)

Теория: понятие выносливости, методы развития.

Практика: бег (кросс 10-15 мин, интервальный бег), плавание, лыжные гонки (зимой), подвижные игры.

Тема 2.2. Развитие силы (4 часа теория, 18 часов практика)

Теория: виды силовых качеств, упражнения для развития силы.

Практика: упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания, приседания), упражнения с партнером, упражнения на тренажерах.

Тема 2.3. Развитие быстроты (4 часа теория, 18 часов практика)

Теория: виды быстроты, методы развития.

Практика: бег на короткие дистанции (30м, 60м), челночный бег (3×10м), эстафеты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)
Тема 3.1. Развитие прыгучести (2 часа теория, 18 часов практика)
Теория: техника прыжка, фазы прыжка.
Практика: прыжки на месте, прыжки с места, многоскоки, прыжки через барьеры, прыжки на тумбу.
Тема 3.2. Развитие координации и ловкости (2 часа теория, 20 часов практика)
Теория: понятие координации, методы развития.
Практика: акробатические упражнения (кувырки, стойки), упражнения с мячом, эстафеты с элементами волейбола.
Раздел 4. Техника игры в волейбол
Тема 4.1. Стойка волейболиста, перемещения (2 часа теория, 18 часов практика)
Теория: основная стойка, виды стоек.
Практика: принятие стойки, перемещения приставными шагами, бегом, падение и перекат.
Тема 4.2. Передача мяча двумя руками сверху (4 часа теория, 36 часов практика)
Теория: техника выполнения, типичные ошибки.
Практика: имитация передачи, передача над собой, передача в стену, передача в парах, передача в тройках, передача после перемещения.
Тема 4.3. Передача мяча снизу двумя руками (2 часа теория, 38 часов практика)
Теория: техника приема мяча снизу.
Практика: имитация, прием мяча после набрасывания, прием в парах, прием после подачи, прием в игровой ситуации.
Тема 4.4. Нижняя прямая подача (2 часа теория, 28 часов практика)
Теория: техника выполнения подачи, зона подачи.
Практика: имитация, подача с близкого расстояния, подача через сетку, подача на точность, подача в игру.
Тема 4.5. Нападающий удар (ознакомление) (0 часов теория, 10 часов практика)
Практика: имитация разбега, разбег и прыжок, удар по мячу на подвесе, удар по мячу, подброшенному тренером.
Раздел 5. Тактика игры
Тема 5.1. Основные тактические схемы (4 часа теория, 20 часов практика)
Теория: расстановка игроков, зоны площадки, система игры 6:0.
Практика: отработка расстановки, переходы, учебная игра с упрощенными правилами.
Раздел 6. Учебно-тренировочные игры (16 часов практика)
Практика: игры по упрощенным правилам, игры с ограничением касаний, контрольные игры.
Раздел 7. Промежуточная аттестация (4 часа практика)
Формы контроля:
тестирование по ОФП (бег 30м, прыжок в длину с места, наклон вперед);
контрольные нормативы по технике (количество точных передач, подач);
учебная игра.

2 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов теория)
Тема 1.1. Правила соревнований (4 часа)
Теория: официальные правила волейбола, обязанности игроков, судейская жестикуляция.
Тема 1.2. Тактика нападения и защиты (4 часа)
Теория: тактические комбинации, система игры.
Раздел 2. Общая физическая подготовка (2 часа теория, 48 часов практика)
Практика: комплексное развитие физических качеств с учетом специфики волейбола.
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (2 часа теория, 48 часов практика)
Тема 3.1. Прыжковая подготовка (24 часа)
Практика: специальные прыжковые упражнения, прыжки с разбега.
Тема 3.2. Быстрота и реакция (24 часа)

Практика: упражнения на реакцию, скоростно-силовые упражнения.
Раздел 4. Техника игры в волейбол
Тема 4.1. Совершенствование передач мяча (2 часа теория, 38 часов практика)
Теория: особенности передач в различных игровых ситуациях.
Практика: передачи в движении, передачи после перемещения, передачи в условиях противодействия.
Тема 4.2. Верхняя прямая подача (2 часа теория, 28 часов практика)
Теория: техника верхней подачи.
Практика: имитация, подача с укороченного расстояния, подача через сетку, подача на точность.
Тема 4.3. Нападающий удар (4 часа теория, 36 часов практика)
Теория: техника нападающего удара, разбег, прыжок, замах, удар, приземление.
Практика: имитация, удар по мячу на подвесе, удар по мячу, подброшенному тренером, удар по ходу, удар с различных передач.
Тема 4.4. Блокирование (0 часов теория, 20 часов практика)
Практика: имитация блокирования, блокирование в парах, групповое блокирование.
Раздел 5. Тактика игры (6 часов теория, 24 часа практика)
Теория: тактические схемы нападения (через зону 3, через зону 4), система защиты.
Практика: отработка тактических комбинаций, учебные игры.
Раздел 6. Учебно-тренировочные игры (16 часов практика)
Практика: игры с применением изученных тактических схем.
Раздел 7. Участие в соревнованиях (4 часа практика)
Практика: участие в муниципальных соревнованиях.
Раздел 8. Промежуточная аттестация (4 часа практика)
Формы контроля: контрольные игры, выполнение нормативов.

3 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (10 часов теория)
Тема 1.1. Углубленное изучение правил (4 часа)
Теория: сложные игровые ситуации, протесты.
Тема 1.2. Тактическая подготовка (6 часов)
Теория: анализ игр, тактика против различных соперников.
Раздел 2. Общая физическая подготовка (2 часа теория, 38 часов практика)
Практика: поддержание высокого уровня общей физической подготовленности.
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (2 часа теория, 48 часов практика)
Практика: специализированные упражнения для совершенствования игровых качеств.
Раздел 4. Техника игры в волейбол
Тема 4.1. Совершенствование всех элементов (4 часа теория, 56 часов практика)
Теория: анализ техники, коррекция ошибок.
Практика: комплексные упражнения, выполнение элементов в условиях соревнований.
Тема 4.2. Силовая подача (2 часа теория, 28 часов практика)
Теория: техника силовой подачи.
Практика: имитация, подача с акцентом на силу, подача в игру.
Тема 4.3. Нападающий удар (различные виды) (0 часов теория, 30 часов практика)
Практика: удар с переводом, удар по линии, удар по диагонали.
Раздел 5. Тактика игры (8 часов теория, 32 часа практика)
Теория: сложные тактические схемы, взаимодействие игроков.
Практика: отработка комбинаций, учебные игры.
Раздел 6. Учебно-тренировочные игры (18 часов практика)
Практика: игры на результат, контрольные матчи.
Раздел 7. Участие в соревнованиях (6 часов практика)
Практика: участие в региональных соревнованиях.

Раздел 8. Промежуточная аттестация (4 часа практика)
Формы контроля: зачетные игры, выполнение разрядных нормативов.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

Период	Сроки	Количество учебных недель
Первое полугодие	с 01.09.2026 г. по 31.12.2026 г.	17 недель
Каникулы	с 01.01.2027 г. по 09.01.2027 г.	-
Второе полугодие	с 10.01.2027 г. по 31.05.2027 г.	19 недель
Промежуточная аттестация	25.05.2027 г. - 31.05.2027 г.	-

2 год обучения

Период	Сроки	Количество учебных недель
Первое полугодие	с 01.09.2027 г. по 31.12.2027 г.	17 недель
Каникулы	с 01.01.2028 г. по 09.01.2028 г.	-
Второе полугодие	с 10.01.2028 г. по 31.05.2028 г.	19 недель
Промежуточная аттестация	25.05.2028 г. - 31.05.2028 г.	-

2 год обучения

Период	Сроки	Количество учебных недель
Первое полугодие	с 01.09.2028 г. по 31.12.2028 г.	17 недель
Каникулы	с 01.01.2029 г. по 09.01.2029 г.	-
Второе полугодие	с 10.01.2029 г. по 31.05.2029 г.	19 недель
Промежуточная аттестация	25.05.2029 г. - 31.05.2029 г.	-

ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ / ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль:
- проводится на каждом занятии;
- формы: наблюдение за техникой выполнения упражнений, устный опрос, выполнение контрольных заданий;
- периодичность: не реже 1 раза в месяц.

Промежуточная аттестация:
- проводится 1 раз в год (в конце учебного года);
- сроки: май (последняя неделя учебного года);
- формы:
  - тестирование по ОФП (бег 30м, прыжок в длину с места, наклон вперед, подтягивание);
  - контрольные нормативы по технике (количество точных передач, подач);
  - учебно-тренировочная игра;
  - зачет по теоретической подготовке.

Критерии оценки:
- «зачтено» — выполнение 70% нормативов, регулярное посещение занятий;
- «не зачтено» — выполнение менее 70% нормативов, пропуск более 50% занятий без уважительной причины.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Помещение для занятий:
- спортивный зал с разметкой для волейбольной площадки ;
- высота потолка не менее 6,5 м;
- освещение не менее 300 люкс;
- температура воздуха 16-18°С.

Оборудование и инвентарь:
- волейбольные стойки с сеткой (регулируемая высота: 2,24 м — для девушек, 2,43 м — для юношей);

- мячи волейбольные (не менее 20 штук, размер 5);
- мячи набивные (1-3 кг) — 10 штук;
- скамейки гимнастические — 4 штуки;
- маты гимнастические — 10 штук;
- барьеры легкоатлетические — 10 штук;
- секундомеры — 2 штуки;
- свистки — 2 штуки;
- фишки, конусы для разметки;
- аптечка первой помощи.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к педагогу:
Программу реализует тренер-преподаватель, соответствующий требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652):
- высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта;
- наличие квалификации «Тренер-преподаватель по волейболу»;
- знание современных методик обучения волейболу;
- наличие действующей медицинской книжки;
- прохождение курсов повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года.

Дополнительные требования:
- опыт работы с детьми не менее 2 лет;
- наличие спортивного разряда или звания по волейболу (желательно);
- знание правил соревнований.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:
- наглядный метод (показ упражнений, видеоанализ);
- словесный метод (объяснение, указания, разбор ошибок);
- практический метод (повторение упражнений, игровая практика);
- метод упражнений (целостный и расчлененный);
- игровой метод (подвижные игры, эстафеты);
- соревновательный метод (контрольные игры, турниры).

Формы организации образовательного процесса:
- фронтальная работа со всей группой;
- работа в парах;
- работа в малых группах (по 3-4 человека);
- индивидуальная работа.

Педагогические технологии:
- технология дифференцированного обучения;
- технология проблемного обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационно-коммуникационные технологии (видеоанализ).

Алгоритм учебного занятия:
Подготовительная часть (15-20 мин):
- построение, приветствие;
- сообщение задач занятия;
- разминка (общеразвивающие упражнения, бег);
- специальные подготовительные упражнения.

Основная часть (60-70 мин):
- обучение/совершенствование техники;
- развитие физических качеств;

- учебная игра.

Заключительная часть (5-10 мин):
- восстановление дыхания;
- подведение итогов;
- домашнее задание.

Дидактические материалы:
- карточки с описанием упражнений;
- схемы тактических комбинаций;
- плакаты с техникой выполнения элементов;
- дневник спортсмена.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-измерительные материалы:

1 год обучения:

Контрольное упражнение	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (сек)	5,8 и лучше	6,2 и лучше
Прыжок в длину с места (см)	160 и выше	140 и выше
Наклон вперед (см)	+5 и выше	+8 и выше
Подтягивание (кол-во раз)	8 и выше	-
Отжимание (кол-во раз)	-	12 и выше
Передача мяча сверху (кол-во раз)	15 и выше	12 и выше
Прием мяча снизу (кол-во раз)	12 и выше	10 и выше
Подача (из 10 попыток)	6 и выше	5 и выше

2 год обучения:

Контрольное упражнение	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (сек)	5,4 и лучше	5,8 и лучше
Прыжок в длину с места (см)	180 и выше	160 и выше
Прыжок вверх с места (см)	40 и выше	30 и выше
Передача мяча сверху (кол-во раз)	25 и выше	20 и выше
Прием мяча снизу (кол-во раз)	20 и выше	15 и выше
Верхняя подача (из 10 попыток)	7 и выше	6 и выше
Нападающий удар (из 10 попыток в площадку)	5 и выше	4 и выше

3 год обучения:

Контрольное упражнение	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (сек)	5,0 и лучше	5,4 и лучше
Прыжок вверх с разбега (см)	60 и выше	45 и выше
Передача мяча сверху на точность (из 10)	8 и выше	7 и выше
Силовая подача (из 10 попыток)	6 и выше	5 и выше
Нападающий удар (из 10 попыток)	7 и выше	6 и выше
Блокирование (из 10 попыток)	5 и выше	4 и выше

Критерии оценки технических элементов:

Передача мяча сверху:
- правильное исходное положение;
- точность направления мяча;
- высота и качество передачи;
- стабильность выполнения.

Прием мяча снизу:
- правильная стойка;
- своевременный выход под мяч;

- качество отскока мяча от рук;
- точность передачи партнеру.

Подача:
- соблюдение зоны подачи;
- техника выполнения;
- точность попадания в площадку;
- сила подачи.

Нападающий удар:
- правильность разбега;
- высота прыжка;
- техника удара;
- точность направления.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для вузов. — М.: Академия, 2020. — 432 с.

Фурманов А.Г. Юный волейболист. — Минск: Полымя, 2019. — 256 с.

Клещев Ю.Н. Волейбол: тактика и техника. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 192 с.

Правила волейбола 2021-2024 / Официальное издание FIVB. — М.: Всероссийская федерация волейбола, 2021.

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник. — М.: Просвещение, 2020.

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса в ДЮСШ. — М., 2022.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол. — М., 2023.

Для обучающихся:

Волейбол: правила игры. — М.: Всероссийская федерация волейбола, 2021.

Иллюстрированные правила волейбола. — М., 2022.

Железняк Ю.Д. Учись играть в волейбол. — М.: Просвещение, 2019.

Видеоуроки по технике волейбола (электронный ресурс).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283794527629869324954276015987693411863249112275

Владелец Фархутдинов Линар Уралович

Действителен С 11.03.2026 по 11.03.2027