



МУ «Урус-Мартановский РОО»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6 Г. УРУС-МАРТАН»  
(МБОУ «СОШ №6 г. Урус-Мартан»)

МУ «Хьалха-Мартанан КІДО»  
Муниципални бюджетни йукъарадешаран учреждени  
«ХЪАЛХА-МАРТА ГІАЛИН №6 ЙОЛУ ЙУКЪБЕРА ЙУКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»  
(МБЙУУ «Хьалха-Марта гІалин №6 йолу ЙУЙУШ»)

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе

---

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом «30»августа 2024 г.  
№106-од

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
2024- 2025 учебный год (учебные годы)**

Учитель: Юсупов Рустам Абуязитович

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения  
Протокол № 1 от «27» августа 2024 г.

г. Урус-Мартан  
2024 г.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Содержание данной программы рассчитано на систему трёхразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени теоретических занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне школы.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка, формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры волейбол.

**Задачи программы:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 14 до 18 лет.

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, конкурсы, соревнования.

**Характеристика ожидаемых результатов.**

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

#### **Форма подведения итогов реализации программы:**

Спортивные состязания и соревнования.

#### **Педагогические принципы**

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 приемами игры.

Принципы, обеспечивающие реализацию программы:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса;
- подбор методов занятий соответственно целям и содержанию занятий и эффективности их применения;

- оптимальное сочетание форм деятельности;
- преемственность, каждая новая тема логически связана с предыдущей;
- доступность.

## **Методическое обеспечение занятий**

### **Формы занятий:**

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, конкурсы, соревнования.

### **Средства обучения:**

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, набивные мячи, футбольные мячи, волейбольная сетка. Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

### **Методы обучения:**

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.

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. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого

тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Основные разделы программы:**

1. Общие основы волейбола.
2. Обучение основам техники волейбола.
3. Обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание волевых качеств

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки.

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике игры в волейбол, физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры в волейбол, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Форма контроля/	Основное содержание
-------	-----------------	------------	-----------------	---------------------

			практическая часть урока	урока
1-2		Техника безопасности. Правила соревнований. Игра	Практика	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Правила игры.
3-4		Прием мяча снизу, передача сверху.	Практика	Совершенствовать приемы и передачи мяча через сетку. Совершенствовать верхнюю подачу мяча. Прием с подачи в зону №3. Для развития прыгучести провести игру
5-6		Передача сверху. Игра	Практика	Разучить технику нападающего удара. Совершенствовать подачу и прием мяча снизу с подачи Учебная игра волейбол .
7-8		Прием и передача мяча сверху.	Практика	Совершенствовать приемы и передачи мяча через сетку. Совершенствовать верхнюю подачу мяча. Прием с подачи в зону №3. Для развития прыгучести провести игру
9-10		Нижняя прямая подача. Игра	Практика	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
11- 12		Прием снизу	Практика	Повторить о.р.у. с набивными мячами. Совершенствовать прием мяча снизу в парах. Повторить верхнюю прямую подачу мяча. Провести учебную игру волейбол.
13- 14		Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	Практика	Совершенствовать приемы и передачи мяча через сетку. Совершенствовать верхнюю подачу мяча. Прием с подачи в зону №3. Для развития прыгучести провести игру
15- 16		Передача мяча в парах снизу.	Практика	Повторить о.р.у. с набивными мячами. Совершенствовать прием мяча снизу в парах. Повторить верхнюю прямую подачу мяча. Провести учебную игру волейбол.

17-18		Верхняя прямая подача. Учебная игра	Практика	Совершенствовать технику приема и передач мяча в тройках с перемещением. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Разучить верхнюю прямую подачу мяча. Провести игру волейбол.
19-20		Прием подачи	Практика	Совершенствовать приемы и передачи мяча через сетку. Совершенствовать верхнюю подачу мяча. Прием с подачи в зону №3. Для развития прыгучести провести игру
21-22		Прием подачи. Учебная игра. Боковая подача	Практика	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол
23-24		Боковая подача. Физическая культура и спорт в России. Учебная игра.	Практика	Совершенствовать приемы и передачи мяча через сетку. Совершенствовать верхнюю подачу мяча. Прием с подачи в зону №6. Для развития прыгучести провести игру
25-26		Стойка игрока	Практика	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
27-28		Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра. Прием мяча сверху двумя руками.	Практика	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.
29-30		Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Практика	Выполнить комплекс с набивными мячами 1-2 кг. Совершенствовать верхнюю подачу мяча прием с подачи мяча. Принять на оценку подачи мяча из 5-3=5 5-2=4 5-1=3 Провести учебную игру волейбол с приемом в 3 номер. Совершенствовать прием

				мяча снизу в парах. Повторить верхнюю прямую подачу мяча. Провести учебную игру волейбол.
31-32		Нижняя прямая подача. Учебная игра. Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед	Практика	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
33-34		Прием мяча снизу двумя руками.	Практика	Передачи мяча снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
35-36		Сведения о строении и функциях организма. Учебная игра. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке.	Практика	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол
37-38		Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Остановка шагом, прыжком, скачок. Учебная игра	Практика	Совершенствовать приемы и передачи мяча через сетку. Совершенствовать верхнюю подачу мяча. Учебная игра в волейбол.
39-40		Остановка шагом, прыжком, скачок. Учебная игра Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону	Практика	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.
41-42		Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону Сочетание способов перемещения. Учебная игра	Практика	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями
43-44		Сочетание способов перемещения. Учебная игра Нижняя боковая подача	Практика	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно

				– тренировочная игра в волейбол с заданиями. Совершенствовать нижнюю боковую подачу мяча.
45-46		Нижняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра	Практика	Закрепить нижнюю боковую подачу мяча. Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.
47-48		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра Прямой нападающий удар	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3 номер
49-50		Прямой нападающий удар Падение и перекаты после падения. Учебная игра	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3 номер
51-52		Падение и перекаты после падения. Учебная игра Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону	Практика	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.
53-54		Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. ОФП. Учебная игра	Практика	Совершенствовать приемы и передачи мяча через сетку. Совершенствовать верхнюю подачу мяча. Прием с подачи в зону №3. Для развития прыгучести провести игру
55-56		Верхняя прямая подача	Практика	Совершенствовать верхнюю подачу мяча.
57-58		Сочетание способов перемещений. Учебная игра. Прием мяча снизу двумя руками от сетки.	Практика	Выполнить передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.
59-60		Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Практика	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками от сетки. Тренировочная игра в волейбол
61-62		Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Прямой нападающий	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику

		удар сильнейшей рукой		нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3номер
63-64		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра	Практика	Уметь выполнять передачи мяча сверху одной рукой на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. Тренировочная игра в волейбол.
65-66		Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра. Имитация нападающего удара	Практика	Выполнить передачи мяча сверху одной рукой на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. Прямой нападающий удар.
67-68		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Учебная игра.	Практика	Учебно – тренировочная игра в волейбол
69-70		Групповое блокирование	Практика	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
71-72		Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра	Практика	Групповые тактические действия. – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
73-74		Нападающий удар с переводом	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3номер
75-76		Чередование способов передачи мяча. Учебная игра	Практика	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
77-78		Блокирование ударов с задней линии.	Практика	Нападающий удар с поворотом туловища

				Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
79-80		Чередование способов приема мяча. Учебная игра	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Провести учебные игры.
81-82		Имитация нападающего удара. ОФП. Учебная игра.	Практика	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Провести ОФП по круговой системе
83-84		Выбор места для выполнения второй передачи	Практика	Групповые тактические действия. – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
85-86		Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Учебная игра. Планирующая подача	Практика	Уметь выполнять передачи мяча сверху одной рукой на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.
87-88		Планирующая подача. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра	Практика	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.
89-90		Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра. Нападающий удар с задней линии	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3номер
91-92		Нападающий удар с задней линии СПФ. Учебная игра	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Совершенствовать технику нападающего удара с задней линии Провести учебные игры
93-94		Прием одной рукой с падением	Практика	Выполнить комплекс с набивными мячами 1-2 кг. Закрепить технику падения

95-96		Чередование способов подачи. Учебная игра. Взаимодействие игроков передней линии.	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику чередования мяча различными способами. Провести учебные игры.
97-98		Взаимодействие игроков передней линии. Чередование способов нападающего. Учебная игра	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3 номер
99-100		Чередование способов нападающего. Учебная игра. Выбор места для выполнения удара. Учебная игра	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3 номер
101-102		Выбор места для выполнения удара. Учебная игра Групповое блокирование	Практика	Развитие ловкости, внимательность. Научиться выбирать место для нападающего удара.
103-104		Групповое блокирование. Чередование способов приема мяча. Учебная игра	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику приема мяча и одиночное блокирование. Провести учебные игры.
105-106		Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. СПФ. Учебная игра.	Практика	Разминка с мячами Верхняя прямая подача мяча по зонам Учебная игра в волейбол.
107-108		Взаимодействие игроков задней линии. Выбор места для выполнения подачи. Учебная игра	Практика	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
109-110		Имитация второй передачи. Выбор способов отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	Практика	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; Имитировать передачи мяча над собой, то же через сетку.
111-112		Чередование подач на силу. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику подачи мяча на силу. Провести учебные игры.
113-114		Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Нападающий удар сильнейшей рукой.	Практика	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь

				принимать мяч в паре и через сетку.
115-116		Чередование способов приема мяча. Учебная игра. Одиночное блокирование.	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику приема мяча и одиночное блокирование. Провести учебные игры.
117-118		Одиночное блокирование. Чередование способов передачи мяча. Учебная игра	Практика	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.
119-120		Групповое блокирование. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра	Практика	Выполнять групповое блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.

### Лист корректировки рабочей программы

№ урока (по КТП)	Дата по плану (по КТП)	Дата по факту	Тема	Причина корректировки*	Способ корректировки**

## Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. 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 районного и городского уровня. 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. 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.

### Список литературы

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.
2. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». — Физическая культура в школе, 1985, № 3, с. 53.
3. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.
4. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.
5. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.
7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1971.
8. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 1974. Медицинский справочник тренера. М., 1976.
9. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1972.
10. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982.
11. Фидлер М. Волейбол. М., 1972.

