

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Администрация МО "Город Можга"
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
города Можги Удмуртской Республики

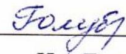
РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР


И.А.Голубева

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СОШ № 5»

Приказ № 8
от «26» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Возраст детей: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Иванов Владимир Иванович
педагог дополнительного образования

г. Можга 2024

**АННОТАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Название программы	«Волейбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивное направление
Срок реализации	1 год
Возраст учащихся	10-12 лет
Кадровое обеспечение	Иванов Владимир Иванович, педагог дополнительного образования
Актуальность программы	Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего био двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.
Цель программы	Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, осознающих ценность явлений жизни и человека.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none">• укрепление здоровья школьников;• содействие правильному физическому развитию детского организма;• приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;• овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;• формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
Результаты освоения программы	К концу обучения должны: Знать <ul style="list-style-type: none">- технику безопасности при занятиях спортивными играми;- историю Российского волейбола;- лучших игроков области и России;- знать простейшие правила игры.- правила личной гигиены;- знать азбуку волейбола (основные технические приемы).- профилактику травматизма на занятиях;- основные этапы Олимпийского движения;- правила проведения соревнований. Уметь <ul style="list-style-type: none">- выполнять перемещения в стойке;- остановку в два шага и прыжком;

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; - бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места; - владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости. - передвигаться в защитной стойке; - выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге; - ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления; - выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках; - владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении; - играть по упрощенным правилам мини-баскетбола. - выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; - владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; - вырывать и выбивать мяч; - играть в волейбол по правилам.
<p>Разноуровневость программы</p>	<p>Базовый уровень освоения программы</p>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Администрация МО "Город Можга"
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
города Можги Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол №1

от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Т.Н. Невоструева

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СОШ № 5»

О.Д. Валитова
Приказ № 85
от «26» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Возраст детей: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Иванов Владимир Иванович
педагог дополнительного образования

г. Можга 2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» составлена в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в области образования на основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 20.03.2018 г. № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Удмуртской Республике» (в редакции, утверждённой приказом МОиН УР от 05.04.2021 г. № 427)
7. Распоряжение Правительства Удмуртской Республики от 12.03.2018 г. № 241-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
9. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года №699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».
10. Постановление Администрации МО «Город Можга» от «11» мая 2018 года № 610 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в муниципальном образовании «Город Можга».

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее программа) составлена в соответствии с нормативными документами и на основе опыта работы педагога.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы – стартовый.

Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Актуальность программы определена следующими факторами: на основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Кроме этого актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеучебное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Отличительной особенностью программы от других программ (“Волейбол”, автор Бойко В.А.¹; “Волейбол”, автор Сазонов Е.В.²) является, что в ходе реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность программы. В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие личностные качества: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

Содержание программы углубляет знания учащихся предмету общеобразовательной школы, как физическая культура.

Адресат программы. Учащиеся 10-12 лет, не имеющие противопоказаний к данному виду спорта. Необходима справка о состоянии здоровья. Наполняемость группы – 12-15 человек.

Объем программы – 68 часа.

Срок программы – 1 год.

Режим занятий - Программа рассчитана на 68 часа - 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 часа - 45 мин, перерыв между занятиями 10 минут в соответствии с СанПин 1.2.3685-21.

Виды занятий: подвижные игры, игры с элементами волейбола, соревнование, эстафеты, игровые упражнения, однонаправленные занятия, комбинированные занятия, работа в парах, группах, индивидуальная работа, контрольные занятия (разбор ошибок).

Форма обучения очная. В ситуации эпидемии, режима самоизоляции карантина, морозных дней учащимся предоставляется возможность обучаться по программе дистанционно онлайн через приложения Zoom, Skype.

¹ <https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhka-voleybol-2642785.html> (дата обращения 20.08.2022)

² http://schkola.do.am/KRUGOK/programma_volejbol_sazonov.pdf (дата обращения 20.08.2022)

Форма организации образовательного процесса - групповая. Работа по программе осуществляется через учебные занятия. На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная. Теоретические занятия составляют 20%, практические 80%. Занятия проводятся в спортивном зале.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Цель: формирование основ здорового и безопасного образа жизни у учащихся через овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение основам техники и тактики игры в волейбол;
- воспитание моральных и волевых качеств.
- содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации и контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка	3	3	-	Беседа
2.1	Физическая культура и спорт История развития волейбола		1		
2.2	Требования техники безопасности при занятии волейболом. Гигиенические знания, умения и навыки		1		
2.3	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте		1		

3	Общая физическая подготовка	20	1	19	диагностика
3.1	Что такое ОФП?		1		
3.2	Челночный бег 3 X 10м			4	
3.3	Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами			4	
3.4	Прыжок в длину с места			4	
3.5	Метание набивного мяча массой 1 кг			4	
3.6	Подтягивание на высокой перекладине			3	
4	Специальная физическая подготовка	20	1	19	диагностика
4.1	Что такое СФП?		1		
4.2	Упражнения для развития силы мышц кистей			2	
4.3	Упражнения для развития прыгучести			3	
4.4	Упражнения для развития специальной быстроты			2	
4.5	Упражнения для развития скоростной выносливости			2	
4.6	Упражнения для развития прыжковой выносливости			2	
4.7	Упражнения для развития игровой выносливости			3	
4.8	Упражнения для развития акробатической ловкости			2	
4.9	Упражнения для развития прыжковой ловкости			3	
5	Технико-тактическая подготовка	17	2	15	диагностика
5.1	Что такое ТТП?		2		
5.2	Техника нападения			3	
5.3	Техника защиты			3	
5.4	Групповые действия			3	
5.5	Командные действия			3	
5.6	Интегральная подготовка			3	
6	Участие в соревнованиях	5	1	4	Соревнования
7	Контрольные испытания	4	2	2	Выполнение КПН, тест
8	Итоговое занятие	2	1	1	беседа
	Итого часов за год:	72	11	61	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Инструктаж.

Теоретическая часть: Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятия волейболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка волейбольной сетки, выбор мячей. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям. Форма контроля: беседа.

2. Теоретическая подготовка- 1. *Физическая культура и спорт.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

2. *История развития волейбола.* История развития волейбола в мире и нашей стране. Краткая характеристика развития и спорта в городе и республике.

3. *Требования техники безопасности при занятии волейболом.* Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

4. *Гигиенические знания, умения и навыки.* Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

5. *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.* Правила соревнований по волейболу, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

6. *Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.* Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

7. *Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.* Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Травматизм в процессе занятий, профилактика травматизма.

Форма контроля: беседа.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Физическая подготовка служит первоосновой успешности начального обучения навыкам игры в волейбол и неуклонного повышения уровня спортивного мастерства волейболистов на всем протяжении многолетней подготовки: в сфере подготовки резервов и на уровне спорта высших достижений. Это объясняется тем, что в основе технико-тактических действий, непосредственно обеспечивающих спортивный результат в волейболе (выигрыш-проигрыш очка, партии, встречи), лежат закономерности двигательной деятельности как совокупности двигательных действий и отдельных движений. А при выполнении движений, в том числе технико-тактических действий, в процесс их развития и реализации вовлекаются все ресурсы жизнедеятельности организма человека — от клетки до высших отделов головного мозга, разворачиваются физиологические механизмы и биохимические процессы обеспечения энергетики движения. Благодаря физической тренировке и свойству организма к адаптации происходит накопление организмом все новых физических кондиций, приобретение нового уровня физических качеств и способностей, более высокого уровня технико-тактической подготовки.

Практическая часть:

1. Челночный бег 3 X 10м. Упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м.

2. Бег 92м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно(№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии о ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

6. Подтягивание на высокой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

7. бег 30 метров

Форма контроля: диагностика.

4. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Специальная физическая подготовка, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами. Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

Практическая часть

1. Упражнения для развития силы мышц кистей: а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках; б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти); в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг); г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг); 2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса: а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски

мяча на скорость; 14 б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером; в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором; 3. Упражнения для развития силы мышц туловища: а) вращательные движения туловища с отягощением; б) поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой); в) поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

2. Упражнения для развития прыгучести 1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе. 2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте. 3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку. 4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом. 5. Серия прыжков на мягкой опоре. 6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования. 7. Приседания с отягощениями. 8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального). 9. Приседания с партнером на плечах. 10. Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах. 11. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты. 12. Выпрыгивание из полного приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

3. Упражнения для развития специальной быстроты 1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара – перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками. 2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно. 3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу. 4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками. 5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом). Продолжительность одного повторного упражнения – 10-15 с, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями – 30 с, число повторений – 4-10 раз. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно 16 возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют специально – подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

4. Упражнения для развития скоростной выносливости 1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии. 2. То же, что и первое, но с падением на линиях. 3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4). 4. Имитация нападающего удара. 5. Имитация нападающего удара с падением после приземления на грудь живот (бедро-спину). 6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с. 7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен). 8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих). 9. Серии падений, между падениями – перемещения. 10. Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия. Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара; постановке блока; при выполнении вторых передач в прыжке. В качестве средств для развития прыжковой выносливости используются прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры. Продолжительность одного повторения – 1-3 мин, интенсивность – без пауз 17 между прыжками, количество повторений – 5-8. Интервалы отдыха между повторениями – 1-4 мин.

5. Упражнения для развития прыжковой выносливости 1. Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг) – 1-1,5 мин. 2. Прыжки в высоту 80-100 см (60-80 см для девушек) – 1 мин. 3. Имитация блокирования – 1 мин. 4. Имитация

нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения – 1,5-2 мин. 5. Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5-2 мин.

6. Упражнения для развития игровой выносливости 1. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15 прыжков). 2. Кувырок вперед, рывок на 5 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2-3 раза). 3. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях; без пауз отдыха – 6 падений, через 30 сек выполнить еще раз. 4. Имитация нападающего удара с разбега последующим падением (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз. 5. Подвижная игра «борьба за мяч» – 3 мин. Упражнения выполняются в быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию.

7. Упражнения для развития акробатической ловкости 1. Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземлением на руки-грудь-живот. 2. Передача в парах, после передачи кувырок вперед и назад. 3. Падение в сторону (из упора присев, со скольжением на бок). 4. Бросок вперед на руки-грудь-живот из положения динамической стойки. 5. Бросок в сторону с кувырком через плечо. 6. Бросок с кувырком вперед. 7. То же, что и в п. 4, 5, 6 с приемом мяча.

8. Упражнения для развития прыжковой ловкости 1. Прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 360°. 2. Прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования. 3. Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим 19 ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер). 4. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища. 5. Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°, 180°. 6. Прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Форма контроля: диагностика.

5. Техничко-тактическая подготовка.

5.1. Техническая подготовка

Теоретическая подготовка:

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат. Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство волейболиста. Техническая подготовка – это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование техники игры.

Практическая подготовка.

Техника нападения:

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Поддачи: нижние – соревнования на точность нападения в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты:

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м), прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).; прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Групповые действия: - взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; -игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; -взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); -игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара. Командные действия и групповые действия изучаются в дистанционной форме.

Интегральная подготовка:

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Форма контроля: диагностика.

5.2. Тактическая подготовка.

Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований. Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности. Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними. Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений. Средства тактики включают в себя индивидуальные и групповые тактические действия без мяча (предугадывание игровых ситуаций, перемещения по площадке, выбор места, активность действий, темп игры и др.)

и с мячом (передачи мяча, прием мяча, нападающие удары, подачи, блокирование и отвлекающие действия).

Форма контроля: диагностика

6. Участие в соревнованиях

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по волейболу. Правила поведения на соревнованиях. Правильное питание перед стартами. Спортивная форма. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть: Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх.

Форма контроля: соревнования.

7. Контрольные испытания.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренировки по контролю за эмоциями.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц-опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов, тест

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения.

Практическая часть: Показательные игры для родителей, администрации.

Форма контроля: беседа.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям волейболом и к здоровому образу жизни;

воспитание морально-этических и волевых качеств;

умение оказывать помощь своим сверстникам.

уметь в предложенных тренером ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать вывод как поступить.

Метапредметные результаты:

умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;

умение организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

3. Предметные результаты:

знание о физических качествах и правилах их тестирования;

выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастом;

владение основными тактико-техническими приемами волейбола;

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы: педагог, имеющий педагогическое образование и квалификацию по направлению «Физическая культура».

Материально-техническое:

- Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи набивные, скакалки, стойки волейбольные, скамейка гимнастическая).
- Средства доврачебной помощи (аптечка)
- Спортивные залы, пришкольный стадион.

Учебно-методическое обеспечение

В программе используются физические упражнения разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуры и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) Наглядности
- 2) Сознательности и активности
- 3) Систематичности
- 4) Доступности
- 5) Прочности

Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

Методы

словесные (рассказ учителя инструктаж, беседа, обсуждение)

наглядные

метод расчлененного упражнения

метод целостного упражнения

метод строго-регламентированного упражнения

метод частично-регламентированного упражнения

повторный метод

метод активизации

игровой

соревновательный

круговой

В основе программы лежит принцип сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Развитие восприятия. Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.

Развитие памяти. Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объема памяти, качества воспроизведения материала.

Развитие внимания. Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объёма устойчивости, концентрации внимания.

Развитие мышления

Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.

Развитие основных физических качеств. В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий. ОФП включает в себя: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.

Укрепление и сохранение здоровья. Укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие правильному разностороннему физическому развитию, развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

Дидактические материалы:

- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
- Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)
- Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда

Формы контроля. Оценочные материалы

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие **формы контроля:** контрольные испытания, соревнования, тест.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные нормативы

По технической подготовке

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

1. Бег 60 м.
2. Бег с изменением направления (4х9 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10,0	9,8
2.	Челночный бег (3х10) (с)	8,9	8,3
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	40	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)		5.75
	в прыжке с места (м)		9,5

Формой подведения итогов являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Приемные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем больше учитель использует дифференцированный подход в обучении, тем выше уверенность учеников в правильности выполнения упражнения и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятия и прививает любовь к занятиям физкультурой.

Метапредметные результаты

Форма контроля: педагогическое наблюдение на соревнованиях

Показатели:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;
- умение организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Уровневая оценка

Низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)

Средний уровень (объем умений и усвоенных навыков составляет более 1/2)

Высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, умений, предусмотренных программой)

Личностные результаты

Форма контроля: педагогическое наблюдение на соревнованиях

Показатели:

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям волейболом и к здоровому образу жизни;

воспитание морально-этических и волевых качеств;

умение оказывать помощь своим сверстникам.

уметь в предложенных тренером ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать вывод как поступить.

Уровневая оценка

Низкий уровень - учащийся испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога

Средний уровень- объем умений и усвоенных навыков составляет более 1/2

Высокий уровень- ребенок освоил практически весь объем навыков, умений, предусмотренных программой. Самостоятельно выполняет работу.

Теоретическая подготовка учащихся**Промежуточная аттестация (декабрь). Тест**

1. Какой формы мяч используют для игры в волейбол?

а) сферообразный б) овальной в) мяч волан

2. Каком году появилась спортивная игра «волейбол»?

а) 1895 б) 1897 в) 1917

3. Где появилась игра «волейбол»?

а) в Европе б) в Америке в) в Азии

4. Кто считается изобретателем «волейбола»

А) Альфред Т.Хальстед Б) Шакил О.Нил В) Уильям Дж. Морган

5. Количество игроков в одной команде?

А) без ограничений Б) 4 человека В) 6 человек

6. В чём заключается смысл игры в волейбол?

А) забросить мяч в корзину

Б) забить мяч в ворота

В) забросить мяч на половину противника, чтобы он коснулся земли или заставить его ошибиться

7. Волейбол- как вид спорта?

А) логический Б) контактный В) бесконтактный

Ответы: 1-а 2-б 3-б 4-в 5-в 6-в 7-в

Критерии оценки:

Правильно ответили на 6-7 вопросов – высокий уровень

Правильно ответили на 4-5 вопросов – средний уровень

Менее 4 правильных ответов – низкий уровень

Итоговая аттестация (май).Тест

1. В каком году волейбол включён в программу Олимпийских игр?
А) в 1928 Б) 1964 В) 1948
 2. Количество партий в волейболе?
А) 2 Б) 3-5(при тай-бреке) В) 4
 3. До какого количества очков продолжается партия?
А) до 10 Б)до 30 В) до 25 (кроме тай- брейка-до 15 очков)
 4. Сколько времени длится одна партия?
А) 15 минут Б) 45 минут В) не ограничено
 5. Сетка, используемая при игре в волейбол?
А) в форме кольца Б) в форме ворот
В) сетка по центру разделяющая площадку
 6. Количество касаний подряд игроками одной команды при атаке?
А) неограниченно Б) 3 касания В) 1 касание
 7. Нарушение правил при розыгрыше?
А) офсайт Б) касание любой части сетки игроком
В) двойное ведение
 8. Разновидность волейбола?
А) пионербол Б) мотобол В) гандбол
 9. Вес мяча в волейболе?
А) 425-475 гр. Б) 260-280 гр. В) 567-650 гр.
 10. Основные приёмы в игре?
А) пас Б) бросок В) подача
- Ответы: 1-б 2-б 3-в 4-в 5-в 6-б 7-б 8-а 9-б 10-в

Критерии оценки:

Правильно ответили на 9-10 вопросов – высокий уровень

Правильно ответили на 6-8 вопросов – средний уровень

Менее 6 правильных ответов – низкий уровень

Календарный учебный график

Полуго дие	Месяц	Недели обучения	Даты учебных недель	Год обучения
				I-ый год обучения
1 полуго дие	сентябрь	1	1-3	У
		2	5-10	У
		3	12-17	У
		4	19-24	У
		5	26-01	У
	октябрь	6	03-08	У
		7	10-15	У
		8	17-22	У
		9	24-29	у,к
	ноябрь	10	01-05	К
		11	07-12	У
		12	14-19	У
		13	21-26	У
		14	28-03	У
	декабрь	15	05-10	у
		16	12-17	У
		17	19-24	У
		18	26-31	у,к
2 полуго дие	январь	19	02-07	К
		20	09-14	у,ПА
		21	16-21	У
		22	23-28	У
	февраль	23	30-04	у
		24	06-11	у
		25	13-18	у
		26	20-25	у,
	март	27	27-04	у
		28	06-11	У,
		29	13-18	у
		30	20-25	к
		31	27-01	к,у
	апрель	32	03-08	у
		33	10-15	у
		34	17-22	у
		35	24-29	у,
	май	36	01-06	У
		37	08-13	у
		38	15-20	у
39		22-27	у	
40		29-31	у,ИА	
	Всего учебных недель			36
	Всего учебных дней			36
	Всего часов по программе			72
	Дата начала учебного года			01 сентября 2022г.
	Дата окончания учебного года			31 мая 2023 г.

Рабочая программа воспитания

Цель: развитие личности ребенка, его индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Задачи:

1. создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;
2. создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;
3. привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей школы для решения проблем воспитания.

№		Название мероприятия (тема)	Срок (месяц)
1	Работа с родителями и классными руководителями	Презентация курса	Сентябрь
2	Работа с родителями	Регулярное информирование родителей (законных представителей) о школьных успехах и проблемах их детей	В течении года
		Организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся	В течении года
		Родительские дни (проведение открытых уроков)	Декабрь Апрель
		Подведение итогов работы (обучения)	Май
Вариативная часть			
1	Мероприятия в объединении (школе)	Своя игра (игровой тест)	Декабрь Апрель
2	Участие обучающихся в жизни школы, защита чести школы в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах, значительный вклад в развитие школы	По плану школы	В течении года
3	Республиканские и городские мероприятия		В течении года

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминутки: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
4. Ю.Н. Клещев, А.Г.Фурманов Юный волейболист, М-«Физкультура и спорт» 1979 год.
5. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев – 1987год.
6. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 год.
А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М – «Физкультура и спорт» 2005 год.
7. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
8. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
9. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
10. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;
11. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.-2-е изд.-М.:Просвещение,2012.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

<http://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации (дата обращения 22.0.2022)

<http://sportturizm.udmurt.ru/> — официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Удмуртской Республики.(дата обращения 20.08.2022)

<https://www.volley.ru/> - Всероссийская федерация волейбола (дата обращения 20.08.2022)

<https://volleyball18.ru/> - Удмуртская республиканская федерация волейбола