Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21

РАССМОТРЕНО:
Председатель
педагогического совета
МАОУ СОШ № 21
_____
заместитель директора
Протокол №15 от 25.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора
МАОУ СОШ № 21
_____
Е.И. Жаркевич
Приказ №361-ах от
25.08.2026г.

Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования
«Волейбол»

Направленность:
физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации:
01.09.2026г. - 28.05.2027г.
Составитель:
Грицук С.А., педагог
дополнительного образования
МАОУ СОШ №21

г. Серов, 2026г.

Пояснительная записка

Программа представляет собой целостную и завершенную единицу учебного содержания, ориентированную на эффективное практическое решение актуальных проблем развития спортивного и личностного потенциала детей.

Благодаря сочетанию образовательного и воспитательного компонента программа способствует успешному социальному, культурному, личностному и профессиональному самоопределению, а также творческой самореализации одаренных детей.

Программа дополнительного образования «Волейбол» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 75 — дополнительное образование детей и взрослых; ст. 2 — понятие «дополнительная общеобразовательная программа»).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» — действующий порядок.
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"» (в части преемственности содержания спортивной подготовки).
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
9. Устав МАОУ СОШ №21

Актуальность программы определяется комплексом факторов социального, физиологического и образовательного характера.

Социально-педагогический аспект. Подростковый и юношеский возраст (11–18 лет) характеризуется повышенной потребностью в двигательной активности, общении со сверстниками и самоутверждении. Волейбол как командный вид спорта создает естественную среду для удовлетворения этих потребностей: игровая деятельность строится на постоянном взаимодействии партнеров, требует взаимопомощи и взаимной ответственности. Программа предлагает организованную альтернативу бесцельному времяпрепровождению и факторам риска девиантного поведения (гиподинамия, компьютерная зависимость, вредные привычки), что соответствует задачам Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в части обеспечения занятости и здоровьесбережения подрастающего поколения.

Физиологический аспект. Согласно данным физиологии спорта, возраст 11–18 лет охватывает сенситивные периоды развития быстроты (11–13 лет), скоростно-силовых качеств (13–15 лет) и выносливости (15–18 лет). Систематические занятия волейболом в этот период обеспечивают наиболее эффективное развитие координационных способностей, прыгучести, быстроты реакции и общей выносливости. При этом нагрузка дифференцируется по полу: для девочек (6 ч/нед) и мальчиков (8 ч/нед) устанавливаются разные объемы, что соответствует рекомендациям федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу и учитывает различия в темпах полового созревания, мышечной массе и энергозатратах.

Образовательный аспект. Программа интегрирует физическое, технико-тактическое и личностное развитие обучающихся. Освоение правил игры и судейской практики формирует у подростков навыки нормативного поведения, объективности и ответственности. Совместные тренировки (2 ч/нед) решают задачу гендерного взаимодействия и командной сплоченности, что особенно важно в условиях смешанных школьных коллективов.

Практическая значимость. Волейбол не требует дорогостоящего инвентаря (мяч, сетка, площадка), доступен для образовательных организаций с любой материальной базой и может культивироваться круглогодично в спортивном зале. Это делает программу реализуемой в массовой школе и учреждениях дополнительного образования.

Новизна программы заключается в следующих структурных и содержательных решениях:

1. Дифференциация объема нагрузки по полу при единой образовательной траектории. Девочки занимаются 6 ч/нед, мальчики — 8 ч/нед, при этом содержание технико-тактической подготовки сохраняет общую логику, а различия касаются преимущественно объема СФП, силовых подач и нападающего удара. Такой подход соответствует принципу индивидуализации, закрепленному в Порядке организации образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам (приказ № 629), и одновременно сохраняет возможность совместных занятий.

2. Выделенный блок совместных тренировок (2 ч/нед, 72 ч/год). В отличие от традиционных программ, где группы формируются строго по полу или возрасту, данная программа предусматривает регулярные смешанные занятия. Их содержание — эстафеты, парные технические задания, тактические тройки, учебные игры смешанных составов, мини-турниры — направлено на формирование коммуникативных УУД и навыков игры в смешанных командах, что актуально для школьного и дворового волейбола.
3. Одногодичный цикл с четкой системой промежуточной и итоговой аттестации. Программа рассчитана на один год, что позволяет гибко реагировать на запросы обучающихся и комплектовать группы без многолетних обязательств. При этом контрольные нормативы установлены отдельно для девочек и мальчиков (см. раздел «Формы контроля»), а итоговая аттестация включает как сдачу нормативов, так и участие в смешанном турнире.
4. Включение судейской практики (16 ч) как обязательного раздела. Обучающиеся осваивают жесты судьи, ведение протокола и судейство учебных игр. Это формирует у подростков правовую культуру, объективность и расширяет спектр возможных социальных ролей в спорте (игрок — судья — организатор).

Цель: подготовка физически крепких, технически грамотных волейболистов, владеющих основами техники и тактики игры, готовых к участию в соревнованиях школьного и городского уровня.

Задачи:

1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию общей выносливости, скоростных и координационных способностей.
2. Освоить правил игры и овладеть техническими приемами (передачи, подачи, нападающий удар, блок) и тактическими взаимодействиями.
3. Сформировать навыки коллективного взаимодействия, дисциплинированности, волевых качеств и устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни

Уровень программы: стартовый.

Адресат программы: Программа адресована обучающимся 11–18 лет (мальчики и девочки), не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям волейболом (основная и подготовительная медицинские группы). Специальной подготовки не требуется — программа рассчитана на начинающих и имеющих начальный уровень подготовки. Комплектование групп осуществляется по возрастному принципу с учетом физической подготовленности; допускается разновозрастный состав в пределах 2–3 лет.

Форма обучения: очная

Срок реализации: 1 год.

Объем: девочки — 216 ч (6 ч/нед × 36 нед), мальчики — 288 ч (8 ч/нед × 36 нед), совместные занятия — 72 ч (2 ч/нед × 36 нед). Суммарный объем программы — 576 ч.

Режим занятий: девочки — 3 занятия в неделю; мальчики — 4 занятия в неделю; совместные — 1 занятие в неделю (2 ч). Продолжительность академического часа — 45 мин, двухчасового занятия — 90 мин с 10-минутным перерывом.

Характеристика возраста обучающихся (11–18 лет)

Программа охватывает два возрастных периода — подростковый (11–15 лет) и юношеский (15–18 лет) — и реализуется в смешанных по полу группах с раздельным дозированием нагрузки.

Младший и средний подростковый возраст (11–13 лет). Анатомо-физиологические особенности. Интенсивный рост костной и мышечной ткани, формирование вторичных половых признаков, неравномерность развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У девочек в 11–12 лет наступает пубертатный скачок роста, у мальчиков — в 12–14 лет. Мышечная сила еще невелика, но быстро растет; координация движений совершенствуется. Это сенситивный период для развития быстроты, ловкости и гибкости.

Психологические особенности. Ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение со сверстниками; возрастает потребность в признании группы. Внимание неустойчиво, но объем его увеличивается; преобладает наглядно-образное мышление, постепенно формируется абстрактно-логическое. Подростки эмоциональны, импульсивны, склонны к подражанию авторитетам.

Педагогические задачи на этом этапе: освоение базовой техники (стойки, перемещения, передача сверху, прием снизу, нижняя подача), развитие координации и быстроты, формирование интереса к систематическим занятиям, изучение простейших правил игры. Нагрузка преимущественно игровая, с частой сменой заданий.

Старший подростковый возраст (13–15 лет). Анатомо-физиологические особенности. Завершается формирование скелета, увеличивается мышечная масса, растет сила. Сердечно-сосудистая система адаптируется к нагрузкам; повышается работоспособность. У мальчиков активно развивается мускулатура, у девочек — увеличивается жировая масса, что требует корректировки силовых и прыжковых нагрузок. Это сенситивный период для скоростно-силовых качеств (прыгучесть, ударные движения).

Психологические особенности. Формируется чувство взрослости, устойчивое самосознание, избирательность интересов. Развивается произвольная регуляция поведения, способность к планированию. Группа сверстников сохраняет высокую значимость; появляется интерес к соревновательной деятельности и достижению результата.

Педагогические задачи: стабилизация техники, освоение верхней подачи и нападающего удара, одиночного блока; введение групповых тактических взаимодействий; развитие прыгучести и специальной выносливости; участие в учебных играх и соревнованиях.

Юношеский возраст (15–18 лет). Анатомо-физиологические особенности. Завершается физическое созревание, устанавливается гормональный баланс, достигается максимальная для данного возраста сила и выносливость. Совершенствуется нервная регуляция движений. Это сенситивный период для развития общей и специальной выносливости, силовых качеств, точности движений.

Психологические особенности. Формируется мировоззрение, профессиональные интересы, устойчивая самооценка. Юноши и девушки способны к длительной концентрации, самоконтролю, рефлексии. Возрастает значимость личных достижений и социального признания. Готовность к судейской и инструкторской деятельности.

Педагогические задачи: специализация по амплуа, совершенствование подач (силовые, планирующие), командные тактические системы, интегральная подготовка, соревновательная деятельность, судейская практика. Нагрузка приближается к соревновательной; акцент — на тактическое мышление и психологическую устойчивость.

Гендерные особенности и дифференциация нагрузки

Параметр	**Девочки (6 ч/нед)**	**Мальчики (8 ч/нед)**
Преобладание в СФП	координация, гибкость, быстрота	прыгучесть, сила, скоростная выносливость
Подача	нижняя прямая — основной прием; верхняя — ознакомительно	верхняя прямая — основной прием; силовая — по готовности
Нападающий удар	акцент на технику разбега и точность	акцент на силу и высоту прыжка
Объем ОФП/СФП	54 ч	72 ч
Психологический акцент	уверенность, командная поддержка	волевая регуляция, лидерство

Совместные занятия (2 ч/нед) строятся на паритетных началах: технические задания выполняются в парах «мальчик — девочка», тактические тройки формируются смешанными, учебные игры проводятся смешанными составами. Это соответствует принципам инклюзивности и гендерного равенства, закрепленным в Концепции развития дополнительного образования.

Формы организации образовательного процесса

- Групповые (основная форма) — раздельные занятия девочек и мальчиков.
- Совместные — смешанные группы (2 ч/нед).
- Индивидуально-групповые — отработка техники по амплуа.
- Практические — тренировки, учебные игры, соревнования.
- Теоретические — беседы, инструктажи, просмотр видеоматериалов.
- Контрольные — сдача нормативов, итоговый турнир.

Планируемые результаты
Личностные:

- сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культурой и волейболом;
- дисциплинированность, ответственность, умение работать в команде;
- готовность к сотрудничеству, в том числе в смешанных по полу составах;
- навыки здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

Метапредметные:

- регулятивные: умение планировать тренировочную деятельность, оценивать результат, корректировать действия;
- коммуникативные: умение взаимодействовать с партнерами, аргументировать, разрешать конфликтные ситуации в игре;
- познавательные: умение анализировать игровые ситуации, применять правила и тактические схемы.

Предметные (технико-тактические): освоение технических приемов и тактических взаимодействий в объеме, предусмотренном учебным планом, и выполнение контрольных нормативов (см. раздел «Формы контроля»).

Учебный план

Сводный учебный план по разделам (в часах)

№	Раздел подготовки	Девочки (6 ч/нед)	Мальчики (8 ч/нед)	Совместно (2 ч/нед)	Всего
1	Теоретическая подготовка	6	8	2	16
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	40	6	76
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	24	32	6	62
4	Техническая подготовка	60	80	20	160
5	Тактическая подготовка	36	48	16	100
6	Интегральная подготовка (игровые задания)	24	32	10	66
7	Контрольные испытания и соревнования	18	24	10	52
8	Судейская практика	6	8	2	16
9	Итоговая аттестация	12	16	—	28
Итого		216	288	72	576

Примечание: совместные 2 ч/нед распределяются на технико-тактические взаимодействия, учебные игры смешанных составов и соревнования.

2.1. КТП для девочек (6 ч/нед, 216 ч)

Месяц	**№ недели**	**Тема занятия**	**Кол-во часов**	**Содержание**
Сентябрь	1	Вводное занятие. ТБ. Стойки и перемещения	6	Инструктаж. Стойка волейболиста. Бег, остановки, повороты
	2	Передача сверху двумя руками	6	Передача над собой, в парах. Подвижные игры
	3	Прием мяча снизу	6	Прием снизу в парах, в движении
	4	Нижняя прямая подача	6	Техника подброса и удара. Подача в стену, через сетку
Октябрь	5	Совершенствование передач и приема	6	Передача в тройках, прием после подачи
	6	Нижняя подача: точность	6	Подача в зоны 1, 5, 6. Учебная игра
	7	Передачи в движении	6	Перемещение вперед, назад с передачей
	8	ОФП + контроль приема	6	Силовые упражнения. Норматив: прием снизу
Ноябрь	9	Верхняя прямая подача (ознакомление)	6	Подброс, удар. Подача с 4–5 м
	10	Нападающий удар: разбег	6	Трехшажный разбег. Прыжок с места
	11	Нападающий удар: удар по мячу	6	Удар в парах, через сетку с наброса

	12	Учебные игры	6	Игра по упрощенным правилам
Декабрь	13	Одиночный блок	6	Прыжок, положение рук. Блок в парах
	14	Тактика приема подачи	6	Расположение игроков. Прием в зонах
	15	Контрольные нормативы (промежуточные)	6	Передача сверху, нижняя подача
	16	Учебные игры	6	Игровые задания
Январь	17	Тактика нападения (зона 4)	6	Взаимодействие связующего и нападающего
	18	Тактика нападения (зона 2)	6	Передача назад, удар из зоны 2
	19	Защитные действия	6	Прием нападающего удара, страховка
	20	Учебные игры	6	Игра с тактическими заданиями
Февраль	21	Совершенствование подач	6	Верхняя подача: точность в зоны
	22	Групповые взаимодействия	6	«Прием — передача — удар» в тройках
	23	Командные взаимодействия	6	Расстановка, переходы
	24	Соревнование внутри группы	6	Игры по правилам
Март	25	Защита «углом»	6	Расположение, перемещения

	26	Совершенствование нападающего удара	6	Удар с передач из разных зон
	27	Контрольные нормативы	6	Верхняя подача, нападающий удар
	28	Учебные игры	6	Игровая практика
Апрель	29	Комплексное совершенствование	6	Техника + тактика в игровых заданиях
	30	Соревновательная подготовка	6	Товарищеские игры
	31	Судейская практика	6	Жесты судьи, ведение протокола
	32	Подготовка к итоговой аттестации	6	Повторение нормативов
Май	33	Итоговая аттестация: нормативы	6	Сдача контрольных нормативов
	34	Итоговый турнир	6	Соревнования
	35	Итоговый турнир	6	Соревнования
	36	Заключительное занятие	6	Анализ, награждение
Итого			216	

КТП для мальчиков (8 ч/нед, 288 ч)

Месяц	**№ недели**	**Тема занятия**	**Кол-во часов**	**Содержание**
Сентябрь	1	Вводное занятие. ТБ. Перемещения	8	Инструктаж. Стойки, бег, остановки
	2	Передача сверху	8	Передача над собой, в парах, в тройках

	3	Прием снизу	8	Прием в парах, после подачи
	4	Нижняя и верхняя подача	8	Техника обеих подач. Подача через сетку
Октябрь	5	Совершенствование подач	8	Верхняя подача: сила, точность
	6	Передачи в прыжке	8	Передача сверху в прыжке
	7	Нападающий удар: разбег и прыжок	8	Трехшажный разбег, прыжок с двух ног
	8	Нападающий удар: удар	8	Удар по мячу с наброса, через сетку
Ноябрь	9	СФП: прыгучесть	8	Прыжковые упражнения, многоскоки
	10	Блокирование	8	Одиночный блок: прыжок, руки
	11	Нападающий удар с передачи	8	Удар с передач из зоны 3
	12	Тактика защиты	8	Расположение при атаке соперника
Декабрь	13	Силовые подачи	8	Верхняя прямая с силой
	14	Групповой блок	8	Двойной блок в парах
	15	Контрольные нормативы (промежуточные)	8	Подача, нападающий удар
	16	Учебные игры	8	Игра по правилам
Январь	17	Тактика нападения: связка—нападающий	8	Взаимодействие в зонах 3–4, 3–2

	18	Тактика нападения: через зону 2	8	Передача назад, атака из зоны 2
	19	Защитные действия	8	Прием удара, страховка, переход в атаку
	20	Учебные игры	8	Игровые задания
Февраль	21	Совершенствование подач	8	Планирующая, силовая
	22	Командные системы нападения	8	Расстановка 4-2, 5-1 (ознакомление)
	23	Командные системы защиты	8	Защита «углом»
	24	Соревнование внутри группы	8	Игры по правилам
Март	25	Интегральная подготовка	8	Игровые задания: атака—защита
	26	Совершенствование нападающего удара	8	Удар с переводом, с задней линии
	27	Контрольные нормативы	8	Верхняя подача, нападающий удар
	28	Учебные игры	8	Игровая практика
Апрель	29	Соревновательная подготовка	8	Товарищеские игры
	30	Соревновательная подготовка	8	Товарищеские игры
	31	Судейская практика	8	Судейство учебных игр
	32	Подготовка к итоговой аттестации	8	Повторение нормативов

Май	33	Итоговая аттестация: нормативы	8	Сдача контрольных нормативов
	34	Итоговый турнир	8	Соревнования
	35	Итоговый турнир	8	Соревнования
	36	Заключительное занятие	8	Анализ, награждение
Итого			288	

Совместные тренировки (2 ч/нед, 72 ч)

Период	**№ занятия**	**Тема**	**Часы**
Сентябрь–октябрь	1–8	Смешанные эстафеты с мячом, подвижные игры	16
Ноябрь–декабрь	9–16	Парные технические задания (мальчик—девочка): передачи, прием	16
Январь–февраль	17–24	Тактические тройки смешанного состава: «прием—передача—удар»	16
Март–апрель	25–32	Учебные игры смешанных команд, мини-турниры	16
Май	33–36	Итоговый смешанный турнир	8
Итого			72

Содержание тем

Теоретическая подготовка (16 ч)

Тема 1. Вводное занятие. Правила ТБ (2 ч). Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Требования к спортивной форме и обуви. Правила поведения в зале. История возникновения волейбола.

Тема 2. Правила игры и судейство (4 ч). Разметка площадки, зоны. Правила подачи, перехода, касания мяча. Нарушения: заступ, двойное касание, захват. Жесты судьи. Ведение протокола.

Тема 3. Гигиена и профилактика травм (4 ч). Режим дня спортсмена. Питание и питьевой режим. Разминка и заминка. Профилактика травм колена, голеностопа, пальцев. Первая помощь при ушибах.

Тема 4. Основы тактики (4 ч). Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые взаимодействия. Понятие о системах игры. Тактические схемы (карточки).

Тема 5. Психологическая подготовка (2 ч). Командное взаимодействие. Преодоление волнения перед соревнованиями. Роль поддержки партнеров.

ОФП (76 ч)

Строевые упражнения. Бег (кроссовый, с ускорениями). Прыжки (на одной, двух ногах, с места, с разбега). Силовые упражнения (отжимания, приседания, подтягивания для мальчиков, упражнения с набивными мячами). Упражнения на гибкость. Подвижные игры («Перестрелка», «Мяч капитану»). Эстафеты.

СФП (62 ч)

Упражнения на быстроту реакции (по сигналу, зрительному раздражителю). Прыжковые упражнения (многоскоки, выпрыгивания, прыжки через барьеры). Упражнения на координацию (лестница, слалом). Специальная выносливость (повторные игровые задания). Упражнения на укрепление кистей и пальцев.

Техническая подготовка (160 ч)

Стойки и перемещения. Основная стойка. Перемещения приставными шагами, бег, остановки (скачок, шаг), повороты.

Передача сверху двумя руками. Положение рук («ковш»), работа ног. Передача над собой, в парах, в тройках. Передача в прыжке (мальчики — углубленно). Передача назад (ознакомление).

Прием снизу двумя руками. Положение рук, ног, корпуса. Прием в парах, в движении. Прием после подачи.

Подачи. Нижняя прямая: подброс, удар, траектория. Верхняя прямая: подброс, удар в верхней точке. Точность подачи в зоны. Планирующая подача (мальчики — ознакомление).

Нападающий удар. Разбег (трехшажный), прыжок, замах, удар. Удар по ходу, с переводом (мальчики). Удар с передач из разных зон.

Блокирование. Одиночный блок: прыжок, вынос рук. Групповой блок (мальчики — двойной).

Тактическая подготовка (100 ч)

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме подачи. Подача на точность (в зоны 1, 5, 6). Выбор направления атаки.

Групповые взаимодействия. «Прием — передача — удар» в тройках. Взаимодействие связующего и нападающего (зоны 3–4, 3–2). Страховка при блоке.

Командные действия. Расстановка при приеме подачи. Защита «углом». Переход из защиты в атаку.

Интегральная подготовка (66 ч)

Игровые задания: «подача — прием — атака», «блок — защита — контратака». Учебные игры по упрощенным и полным правилам. Моделирование соревновательных ситуаций (счет 24:24, тай-брейк).

Судейская практика (16 ч)

Жесты судьи (подача, касание, заступ, двойное касание). Ведение протокола игры. Судейство учебных игр под контролем тренера.

Контрольные испытания и соревнования (52 ч)

Сдача нормативов (декабрь, март, май). Учебные игры. Товарищеские встречи. Итоговый турнир (включая смешанный).

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Наименование	**Количество**

Спортивный зал с волейбольной разметкой	1
Волейбольная сетка (с креплением)	1–2
Мячи волейбольные	15–20
Мячи набивные (1–3 кг)	10–15
Стойки для блокирования	2
Секундомер	2–3
Свисток	2–3
Фишки (конусы)	20–30
Гимнастические скамейки	3–4
Гимнастические маты	4–6
Аптечка первой помощи	1
Протоколы игр, карточки тактических схем	по необходимости

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель с профильным образованием (физическая культура / физическое воспитание). Знание методики обучения волейболу, возрастной физиологии и психологии. Наличие действующей медицинской книжки. Прохождение инструктажа по охране труда.

Информационно-методическое обеспечение

Правила соревнований по волейболу (актуальная редакция). Карточки тактических схем и игровых заданий. Видеоматериалы (техника ведущих игроков, учебные фильмы). Журнал посещаемости и учета работы. Протоколы контрольных испытаний.

Организационные условия

Занятия проводятся в проветриваемом зале с температурой 15–20°С. Освещение — не менее 200 лк. Медицинский допуск каждого обучающегося. Перед занятием — влажная уборка. Соблюдение питьевого режима. Режим занятий: девочки — 2–3 раза в неделю, мальчики — 3–4 раза, совместно — 1 раз в неделю.

Список литературы

1. Булыкина Л.В., Губа В.П., Пустошило П.В. Волейбол и его разновидности: учебник. — М.: Советский спорт, 2024. — 522 с.
2. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография. — М.: Спорт, 2019. — 192 с.
3. Журин А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие. — 3-е изд. — СПб.: Лань, 2025. — 60 с.

4. Клещев Ю.Н. Волейбол: учебное пособие. — М.: ФиС, 2005. — 399 с.
5. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» / под ред. Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина. — М., 2016. — 210 с.