

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №413
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 1
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 247 от "31" августа 2022 г.
Директор ГБОУ школы №413

_____ Н.Л. Бояр



**РАБОЧАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«Волейбол»

Возраст учащихся: 8-16лет
Срок реализации – 3 года

2022-2023 уч.год

Разработчик: Капинос М.Д.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность **базового** уровня освоения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в объединении с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями объединения совместно с занимающимися.

Приоритетные компоненты работы руководителя-тренера с детьми:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- техника и тактика игры в волейбол; строевые команды;
- Методика судейства учебно-тренировочных игр.

Цели и задачи 1 года освоения программы

Для всестороннего развития личности обучающимся детям необходимо:

- Овладение основами физической культуры.
- Приобретение крепкого здоровья.
- Развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции).
- Развивать чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этих целей ставятся следующие задачи:

1. Воспитательные:

- Выполнение сознательных двигательных действий;
- Любовь к спорту;
- Чувство ответственности за себя, а также волю, смелость,
- Активность;
- Воспитанию нравственных и волевых качеств;
- Привлечение учащихся к спорту;
- Устранение вредных привычек.

2. Развивающие:

- Развить специальные физические способности при игре в волейбол;
- Развить быстроту и реакцию при игре в волейбол.
-

3. Обучающие:

- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- Развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),
- Обучить правильному выполнению упражнений.

Ожидаемые результаты

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к спорту.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закалывающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

Познавательные

Учащиеся научатся:

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения волейбола, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Календарно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1		Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в пионербол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	2	2	-
2		Строевые упражнения. ОФП- для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость. Подвижная игра.	2	1	1
3		Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Стойки игрока перемещения. Тестирование: прыжки через скакалку Подвижная игра.	2	1	1
7-8		Строевые упр. ОРУ с гимн. палками Тестирование: 1) бег 30м. 2)прыжок в длину с места. Подвижная игра.	4	1	3
9-10		Строевые упр. ОРУ без предметов. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег, Подвижная игра.	4	1	3
11-12		Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания. 2)челночный бег3*10м СФП - Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. - Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать. - Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол. Подвижная игра.	4	1	3
13-14		ОФП - на все группы мышц. СФП - Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. - Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать. - Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол. Передача мяча в парах. Подвижная игра.	4	-	4
15-16		<i>Беседа:</i> Личная гигиена. ОФП - на все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. - Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой. - Бросок мяча друг другу в парах. Подвижные игры: «Пятнашки».	4	1	3
17-18		ОФП.- На все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. -Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой. - Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч. Подвижные игры.	4	-	4

19-20	Строевые упражнения. ОРУ. СФП - Стойка игрока, перемещение. -Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч. - Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх. -Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками Подвижные игры.	4	1	3
21-22	Строевые упражнения. ОРУ. СФП - Стойка игрока, перемещение. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) Подвижные игры.	4	1	3
23-24	ОФП - на все группы мышц. СФП- Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его. - Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать его. - Ударить мячом об пол и поймать его правой (левой) рукой. Подвижная игра.	4	1	3
25-26	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - Перемещение в стойке. - Удар мяча о стену правой, левой рукой. - Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов поймать мяч. Подвижные игры:	4	1	3
27-28	ОФП - на все группы мышц. СФП - Ударить мячом об пол, перенести ногу над мячом, поймать его. - Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд. - Отбивать мячом об пол двумя руками, продвигаясь вперед. Подвижная игра.	4	1	3
29-30	ОФП - на все группы мышц. СФП - Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед. - Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч. - Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч. Подвижная игра.	4	-	4
31-32	<i>Беседа:</i> Режим питания спортсмена. ОФП - на все группы мышц. СФП - Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед. - Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч. - Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч. Подвижная игра.	4	2	2
33-34	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) Подвижная игра.	4	-	4
35-36	ОФП - на все группы мышц. СФП - Броски мяча вверх о стену стоя к стене спиной, поворот на 180 градусов, поймать мяч. Подвижная игра.	2 4	-	4
37-38	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости.	4	1	3

		СФП - Сидя на полу (ноги прямые) подбросить мяч вверх, успеть встать и поймать мяч. - Мяч за спиной, подбросить мяч вперед-вверх, поймать мяч перед собой. Подвижная игра.			
39-40		Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП - Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать - Ударить мячом о стену, хлопнуть руками под коленом, поймать мяч. - Броски мяча вверх о стену с поворотом на 360 градусов и ловля мяча. Подвижная игра.	4	-	3
41-42		ОФП - на все группы мышц. СФП - Ударить мячом о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч. - Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его. Подвижная игра.	4	1	3
43-44		Строевые упражнения. ОРУ с маленькими мячами. СФП - Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его одной рукой. - Мяч за спиной, бросок мяча из-за спины о стену, поймать мяч. Подвижная игра.	4	1	3
45-46		Строевые упражнения. ОРУ без предметов. СФП - Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него. - Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч. - Ударить мячом о стену из-под ноги правой (левой) рукой.	4	-	4
47-48		<i>Беседа:</i> Общий режим дня и его значение для юного спортсмена. ОФП - на все группы мышц. СФП- Ударить мячом о стену из-за спины, поймать мяч. - Ударить мячом о стену из-за головы, поймать мяч. - Мяч зажат ногами (стопой), подпрыгнуть и подбросить мяч ногами, поймать мяч двумя руками. Подвижная игра.	4	1	3
49-50		Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Мяч зажат ногами (стопой), подпрыгнуть и подбросить мяч ногами, поймать мяч двумя руками. - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) Подвижная игра.	4	1	3
51-52		Строевые упражнения. ОРУ без предметов. СФП - Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его. - То же самое, но бросающий с мячом стоит за спиной у ловящего. Подвижная игра.	4	-	4
53-54		Строевые упр. ОРУ со скакалкой.	4	-	4

		СФП - Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок). - Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. - Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол. Подвижная игра.			
55-56		Строевые упражнения. ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания. 2)челночный бег 3*10м Подвижная игра.	4	1	3
57-58		Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1)6-ти минутный бег, 2)прыжок в длину с места 3)прыжки через скакалку Подвижная игра.	4	1	3
59-60		ОФП - на все группы мышц. СФП - Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его. - То же самое, но бросающий с мячом стоит за спиной у ловящего. Подвижная игра.	4	-	4
61-62		<i>Беседа:</i> Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Строевые упражнения. ОРУ. СФП - В группах по 4-6 человек броски мяча друг другу и ловля мяча с перемещением. Подвижная игра.	4	1	3
63-64		Строевые упражнения. ОРУ. Тестирование: гибкость СФП - Эстафеты с мячами. Подвижная игра.	4	1	3
65-66		Строевые упражнения ОФП - на все группы мышц. СФП - В тройках броски мяча друг другу в перебежках. Упражнения с набивными мячами (масса 1кг.) Подвижная игра.	4	-	4
67-68		Соревнования. Открытые занятия.	4	-	4
69-70		Рефлексия. Тестирование. Сдача нормативных зачётов.	4	1	3
71-72		Заполнение диагностических карт. Самооценивание. Итоги года.	4	2	2
		Итого:	144	28	116

Содержание программы 1 года обучения

I. Основы знаний

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.
Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Оценочные и методические материалы

Формы и методы обучения

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет игр по волейболу

Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;

- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Дидактические материалы:

- 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 карточкой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

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

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки (1 год обучения).

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Поддача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап (2-3 год обучения).

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Поддача верхняя прямая на точность.
3. Поддача 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

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 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

Этап начальной подготовки.

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

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0	6,0
	сидя (м)	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

Формой подведения итогов 1-го года обучения являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастическая стенка - 2 пролета
4. Гимнастические скамейки - 2 шт.
5. Гимнастические маты - 6 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 штук
9. Мячи волейбольные - 8 шт.
10. Рулетка - 1 шт.
11. Компьютерная техника - 1 шт.

Список литературы

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
7. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
8. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
9. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
10. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
11. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

Использованные материалы и Интернет-ресурсы

1. <http://www.volley.ru/pages/25/>
2. <http://www.volley.ru/pages/497/>
3. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
4. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>
5. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/251/>
6. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/239/>
7. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/nachalnoe-uprazhnenie-dlya-razvitiya-nizhnego-priema/>
8. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-verxnej-peredachi-i-chuvstva-distancii/>
9. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-bloka/>
10. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-svyazuyushhego-raspasovshhika/>