

Министерство образования Омской области
Профессиональное бюджетное образовательное учреждение
Омской области
«Омский строительный колледж»

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.06.2022 г.
Протокол № 6

Утверждаю
Директор БПОУ ОО «ОСК» ___
Л.В. Кузеванова
«01» сентября 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа, дополнительного образования
детей и взрослых «Волейбол»**

Возраст обучающихся: от 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:
Преподаватели физической культуры
Кудреватых А.А.
Салов Д.А.

Омск
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность программы.....	3
1.2. Особенность программы.....	3
1.3. Особенности организации образовательного процесса.....	3
1.4. Цель программы	6
1.5. Задачи	6
1.6. Планируемые результаты.....	6
2. Учебно-тематическое планирование.....	8
3. Содержание программы	9
4. Контрольно-оценочные средства	11
4.1. Информационная карта.....	12
5. Условия реализации программы.....	14
5.1 Дидактические материалы.....	14
5.2. Материально-техническое обеспечение.....	14
6. Список литературы	15
6.1. Список основной и дополнительной литературы	15
6.2. Информационные ресурсы.....	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «волейбол» имеет физкультурно – спортивную направленность (ориентирована на укрепление физического здоровья, физическое совершенствование обучающегося, формирование навыков здорового образа жизни, морально – волевых качеств и системы ценностей).

1.1. Актуальность программы

В настоящее время волейбол - это спортивная игра, которая имеет большое распространение в нашей стране пользуется популярностью и интересом у любой категории обучающихся.

Волейбол – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди юношей, так и среди девушек.

1.2. Особенность программы

Программа предполагает освоение обучающимися техники передвижения и стоек, приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками, техники подачи, техники нападающего удара и блокирования.

Также обучающиеся получают навыки коллективного и группового взаимодействия, взаимовыручки, умение принимать решения в короткий промежуток времени.

Форма обучения: очная.

Возраст обучающихся: от 15 лет.

Количество обучающихся: 15-20 человек.

Трудоемкость программы: 1 год обучения: 80 часов.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 2 часа (перерыв между занятиями 10 минут).

Длительность занятия – 45 минут.

1.3. Особенности организации образовательного процесса

Условия набора обучающихся: в группу набираются обучающиеся на базе БПОУ ОО «ОСК»

Формирование группы:

1. запись на Программу,
2. Беседы с обучающимся;
3. Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

4. Наблюдение на первых занятиях;

5. Выполнение входного по результатам контрольных упражнений.

Условия добора обучающихся: выполнение контрольных упражнений, направленных на определение уровня физического развития.

Средства тренировки: *общеразвивающие* (разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, и пр.) и *специальные* физические упражнения непосредственно из спортивной игры и других систем физического воспитания (движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации, соревновательные упражнения).

Тренировочные занятия по определенным темам предполагают повторную отработку навыков по общефизической, специальной физической подготовке.

Методы тренировки:

- методы регламентированного упражнения;
- вариативного (переменного) упражнения;
- методы стандартно – повторного упражнения;
- использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств.
- игровой (необходим для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях, самостоятельного проявления творческих начал.
- соревновательный (способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма, развитию волевых качеств личности обучающегося);

Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Основные принципы тренировки

1. Принцип постепенности. Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

2. Принцип цикличности (повторности) базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки (количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений).

3. Принцип индивидуализации (предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся: упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения

выбираются в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья).

Формы тренировочных занятий

Основная форма тренировочных занятий – групповая

Одной из форм занятий являются спортивные соревнования.

Тренировочное занятие состоит из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия

Задачи этой части - разъяснение целей занятия (тренировки), контроль состояния занимающихся (как субъективный - опрос, так и объективный - визуальный, при необходимости замер АД и т.п.).

Подготовительная часть занятия

Задачи подготовительной части - общее разогревание организма занимающихся и подготовка к предстоящей нагрузке. Содержание подготовительной части зависит от подготовленности занимающихся. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной).

Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Составляющей основной части тренировочного занятия являются: подвижные игры на общее физическое развитие, тренировку опорно-двигательного аппарата, тренировку сердечно – сосудистой системы; игры, развивающие ориентацию в пространстве, тренирующие память, внимание, мышление; игры на развитие навыков, необходимых для занятий волейбола; Часть подвижных игр проходит на свежем воздухе на спортивной площадке.

Заключительная часть занятия

Основная задача заключительной части - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процесс.

Вместе с тем в заключительной части важно подытожить, насколько удалось решить намеченные во вводной части задачи, сориентировать занимающихся на очередные цели (саморефлексия, рефлексия).

1.4. Цель программы

Развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

1.5. Задачи

- обучить основным приёмам двухсторонней игры;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

1.6. Планируемые результаты\

Предметные:

- основные требования к занятиям по волейболу;
- историю развития волейбола;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

- основы техники и тактики волейболе;
- способы проведения соревнований.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- выработана внутренняя дисциплина через регулярность и систематичность занятий;
- привит навык к труду;

Познавательные УУД:

- развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль через занятия волейболом.

Коммуникативные УУД:

- сформировано умение работать в разновозрастном коллективе обучающихся, вступать в коммуникативные и межличностные отношения с товарищами по колледжу, взрослыми, соперником.

2. Учебно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие История возникновения волейбола.	2	2		опрос
2.	Развитие волейбола.	2	2		опрос
3.	Правила игры в волейбол. Жесты судей	4	4		опрос
4.	Техническая подготовка	28		28	тренировочные занятия
5.	Тактическая подготовка	20		20	выполнение контрольных нормативов
6.	ОФП	4		4	тестирование, контрольные игры
7.	Соревнования и товарищеские игры	20		20	выполнение контрольных нормативов, эстафета
9	Всего:	80	8	72	

3. Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие. Понятия и термины: Игры на знакомство, техника безопасности, правила поведения. Знакомство с ПДД. Проведение инструктажа по ТБ. История возникновения волейбола. Где, когда зародилась игра, какую эволюцию прошла игра до наших дней.

2. Практика: Сдача контрольных нормативов.

Форма организации учебного занятия: беседа, практическое занятие. Форма организации деятельности обучающихся: коллективная, групповая, индивидуальная.

3. Понятия и термины: волейбол в СССР. Участие в международных турнирах. Первые успехи. Волейбол на сегодняшний день.

Теория. Развитие волейбола в России.

Форма организации учебного занятия: беседа, практическое занятие. Форма организации деятельности обучающихся: коллективная, групповая, индивидуальная.

4. Правила игры в волейбол. Жесты судей.

Понятия и термины: ошибка, очко, счет, жесты судей, 1 судья, 2ой судья, боковые судьи, основные ошибки в волейболе.

Форма организации учебного занятия: беседа, практическое занятие. Форма организации деятельности обучающихся: коллективная, групповая, индивидуальная.

5. Техническая подготовка.

Понятия и термины: передвижения по площадке, передача, подача, нападающий удар, прием мяча, блокирование.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком 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 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; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая, верхняя прямая.

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 блокирования. Одиночный блок, групповой блок.

Форма организации учебного занятия: беседа, практическое занятие. Форма организации деятельности обучающихся: коллективная, групповая, индивидуальная.

6. Тактическая подготовка.

Понятия и термины: индивидуальная, групповая, командная тактика в защите и нападении.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи в зоне 2.

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

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 2, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2.

Форма организации учебного занятия: беседа, практическое занятие.

Форма организации деятельности обучающихся: коллективная, групповая, индивидуальная.

7. Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Понятия и термины: общая физическая подготовка. Теория. Беседа на тему: «Значение общефизической подготовки на занятиях волейболом». Ознакомление с видами общефизической подготовки. Знакомство с особенностями выполнения общеразвивающих физических упражнений. Практика. Выполнение упражнений для плечевого пояса, мышц пресса, для туловища, ног.

Форма организации учебного занятия: учебно-тренировочное, с элементами беседы.

8. Соревнования и товарищеские встречи.

Принять участие в соревнованиях и товарищеских играх. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

4. Контрольно – оценочные средства

Мониторинг образовательных результатов по программе осуществляется в течение года и имеет следующую структуру: стартовая диагностика (для первого года обучения), текущая диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика (Таблица 1).

Текущая диагностика проводится в течение учебного года по темам и разделам программы, не предполагает фиксацию результатов в итоговых диагностических картах.

Процедура проведения итоговой педагогической диагностики может проводиться на одном или на нескольких занятиях. Формы проведения таких занятий: игра, соревнование, итоговое занятие.

Таблица 1

№ п/п	Вид диагностических процедур	Цель, задачи (краткая характеристика)	Объект контроля	Инструментарий
				1 год обучения
Стартовая диагностика	Выявление метапредметных, личностных УУД, необходимых для занятий по программе	Оценка предметных, метапредметных, личностных УУД	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов	Стартовая диагностика
Текущая диагностика	Контроль результатов освоения разделов (модулей), тем программы	Оценка образовательных результатов по разделам, темам	Выполнение контрольных упражнений, заполнение дневника самонаблюдения, опрос, пед. наблюдение	
Промежуточный	Контроль промежуточных результатов освоения программы	Оценка планируемых результатов	Выполнение контрольных упражнений, опрос, педагогическое наблюдение	
Итоговая диагностика	Контроль результатов освоения программы	Оценка планируемых результатов за год (по уровням)	Выполнение контрольных нормативов, тестирование, выполнение контрольных упражнений, игра на определение развития личностных качеств, пед. наблюдение	Итоговая диагностика

Оценивание сформированности личностных, метапредметных, предметных универсальных учебных действий производится по трем уровням освоения образовательных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на основании демонстрация показателей и критериев освоения планируемых результатов, представленных в Информационной карте, фиксируется в Индивидуальной

диагностической карте сформированности личностных, предметных, метапредметных универсальных учебных действий

В итоговой ведомости учета освоения личностных, метапредметных, предметных результатов освоения программы фиксируются уровни освоения программы обучающимися группы, выводится средний показатель освоения обучающимися образовательных результатов программы.

4.1 Информационная карта

сформированности личностных, предметных, метапредметных действий
(стартовая, промежуточная, итоговая диагностика)

№ п/п	Критерии	Показатели	Баллы			
			Разбалловка	Стартовая	Промежуточная	Итоговая
1	Личностные					
	Чувство ценности здоровья	Осознает важность ведения здорового образа жизни	3			
		Не в полной мере осознает важность ведения здорового образа жизни	2			
		Не осознает важность ведения здорового образа жизни	1			
	Навыки межвозрастного сотрудничества	Имеет навыки межвозрастного сотрудничества, помогает младшим прислушивается к старшим	3			
		Навык проявляется не в полной мере	2			
		Не умеет сотрудничать с занимающимися разного возраста	1			
	Наличия стремления к волонтерству и труду	Активное участие в волонтерских проектах	3			
		Пассивное участие в волонтерстве	2			
		Не участие в волонтерстве	1			
2	Метапредметные					
2.1	Познавательные					
	Навык работы с информацией	Имеет навыки самостоятельной работы с информацией (поиск, обработка, представление), самостоятельная организация бивуака, чтения карт и дистанций	3			
		Навык проявляется не в полной мере (поиск, обработка информации осуществляются с посторонней помощью, представление информации затруднено), организация бивуака с помощью, чтение карт и дистанций затруднительно	2			
		Не имеет навыка работы с информацией (осуществляет поиск, но не умеет обрабатывать и представлять ее), чтение карт и дистанций не осуществляется, не умение организовывать бивуак	1			
	Навык приема и сохранения целей и задач занятия	Владеет полностью способностью сохранения задач занятия и поиском средств их осуществления	3			
		Не в полной мере владеет способностью сохранения задач занятия и поиском средств их осуществления	2			

		Не владеет полностью способностью сохранения задач занятия и поиском средств их осуществления	1			
2.2	Регулятивные					
	Внутренняя дисциплина (регулярность посещения занятий)	Регулярно посещает занятия, занимается с полной ответственностью	3			
		Пропускает занятия только по уважительной причине, редко	2			
		Нерегулярно посещает занятия	1			
	Умение сравнивать, оценивать, контролировать учебные действия	Владеет полностью умением сравнивать результаты, устанавливает причинно-следственные связи	3			
		Не в полной мере владеет умением сравнивать результаты, не устанавливает причинно-следственные связи	2			
Не владеет умением сравнивать результаты, устанавливать причинно-следственные связи		1				
2.3	Коммуникативные					
	Умение работать в группе, конфликтность	Умеет работать в группе, находит общий язык со всеми, не конфликтует ответственно играет роли определенные ему группой	3			
		В группе работает, но чаще старается выполнить задание самостоятельно, нечасто, но конфликтует с участниками группы	2			
		Не умеет работать в группе, конфликтует	1			
	Умение вести монолог, диалог, аргументировать собственную точку зрения	Умеет вести монолог, диалог, аргументирует свою точку зрения	3			
		Диалог возможен только с помощью стороннего лица, аргументация затруднена	2			
		Не общается, не имеет своей точки зрения, не может ее аргументировать	1			
	Навык самостоятельной работы	Имеет навыки самостоятельной работы в организации тренировочной деятельности, иных видов деятельности	3			
		Навык проявляется не в полной мере	2			
Не имеет навыка самостоятельной работы в организации тренировочной деятельности, иных видов деятельности		1				
3.	Предметные					
	Знание терминологии, понятий в области волейбола	Знает термины, понятия свободно применяет их	3			
		Знания терминов, понятий затруднено, применение эпизодично, не всегда верно	2			
		Не знает терминов, понятий, не применяет их	1			
	Сформированы базовые навыки по технике волейбола	Базовые навыки по технике присутствует	3			
		Базовые навыки по технике присутствует не в полной мере	2			
Базовые навыки по технике отсутствует		1				

Уровни освоения программы 1 года обучения:

Выше базового - 33 – 25 баллов;

Базовый - 24 – 17 баллов;

Ниже базового – 11-16 баллов.

5. Условия реализации программы

5.1. Дидактические материалы

1. Схемы комплексов, тактических комбинаций и т.д.
2. Правила работы в малых группах в парах в ограниченном пространстве.
3. Памятки по составлению режима дня, гигиене, правилам поведения на улице, в чрезвычайной ситуации.

5.2. Материально – техническое обеспечение

Требования к помещению и его оборудованию:

- спортивный зал (12х28);
- утяжелители для рук (30 шт.);
- утяжелители для ног (30 шт.);
- набивные мячи (10 шт.);
- волейбольные мячи (15 шт.);
- сетка волейбольная (1 шт.);
- гантели 500 гр. (30 пар);
- скакалки (30 шт.);
- теннисные мячи (15 шт.)
- перекладина для подтягивания;
- резиновые экспандеры (15 шт.);

Требования к экипировке обучающихся:

- шорты, футболка, носки, спортивная обувь для волейбола, по желанию волейбольные наколенники.

6.Список литературы

6.1. Список основной и дополнительной литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования обучающихся (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008)
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования обучающихся» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

Литература для педагога:

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. вузов, обуч. по спец. "Физическая культура": доп. УМО по образованию / Ю. Д. Железняк [и др.]; - 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2012. - 519 с. - (ВПО). - Библиогр.: с. 512.
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование).
3. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для среднего профессионального образования: рекомендовано Мин. образования/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М; М.: Инфра-М, 2015. - 336 с.: ил
4. Фредерик Делаваье. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. Издательство: Рипол Классик 2016 г. -192 с.
5. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - 283 с. ил. – (Высшее образование).
6. Барчуков, Игорь Сергеевич. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для образоват. учреждений сред. проф. образования / - М.: Кнорус, 2015. - 365 с. - (СПО) (АВС). - Библиогр.: с. 364-365.
7. В.И. Ильинич «Физическая культура студента и жизнь» 2008 г.
8. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под

общ. Ред. Н.Н. Маликова. – 2-е изд., стер. – М.:Издательский центр «Академия», 2008. – 258 с.

Литература для обучающихся:

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с
2. Макагонов А.В. Наш опыт игры в защите. Статья. 2008.

6.2. Информационные ресурсы

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
2. Книга случаев в волейболе: Информация собрана и подготовлена Комиссией ФИВБ по правилам игры ФИВБ, 2001. – 41 с
3. Правила вида спорта "Волейбол".- <https://volley.ru/pages/466/>
4. Программа спортивной подготовки по волейболу МБОУ ДО детей «детско юношеская спортивная школа» Муслимовского муниципального района республика Татарстан 2016.- URL [http:// https://infourok.ru/programma-sportivnoy-podgotovki-po-voleybolu-3599740.html](http://https://infourok.ru/programma-sportivnoy-podgotovki-po-voleybolu-3599740.html)