

Келісімді:
Согласовано:
«Зеренді ауданы бойынша
білім бөлімі» ММ-нің
басшысының м.а.
Д.Ш. Курбан
Бекітемін:
« » 2021ж.

Утверждено:
КГ «Областная образовательная
инспекция «Айдауол»
директор
Байжоланова Б. А.
22.09.2021г.

**Календарно-тематическое планирование
Занятий по волейболу**

Дене шынықтыру мұғалімі: Жилкайдаров АК

2021-2022 оқу жылы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе: «Типовая учебная программа по учебному предмету "Физическая культура" для 10-11 классов уровня общего среднего образования по обновленному содержанию Приложение 206 к приказу Министра образования и науки Республики Казахстан от "27" июля 2017 года № 352, «Типовая учебная программа по учебному предмету "Физическая культура «для 5-9 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию» . Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 3 апреля 2013 года № 115 (с внесенными изменениями и дополн. на 25 октября 2017 г. № 545)

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 13-17 лет (7-11 классы). Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

Задачи занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- календарно-тематическое планирование;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Общая характеристика курса

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны

✓ **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

✓ **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

✓ **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретиче- с-кие занятия	практичес- -кие занятия
1.	Физическая культура и спорт в РК	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	17	-	17
7.	Основы техники и тактики игры	70	-	70
8.	Учебные игры и соревнования	10	-	10
Итого:		102	5	97

Содержание курса

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.
Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Физическая подготовленность

№ 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: сидя (м), в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

Теоретические занятия – 5 ч.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия – 97 ч.

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Журнал ТБ на секционное занятие по волейбол

№	Ф.И.О	Дата	Роспись ученика	Роспись учителя
1	Бакирова Карина Рашидовна	02.09.21		
2	Шевчик Карина Витальевна	02.09.21		
3	Величкин Никита Олегович	02.09.21		
4	Штарк Анастасия Петровна	02.09.21		
5	Негиметжан Ясмин Нуржанкызы	02.09.21		
6	Суворкова Виктория Евгеньевна	02.09.21		
7	Бобко Анастасия Сергеевна	02.09.21		
8	Озиев Руслан Михайлович	02.09.21		
9	Истомина Арина Александровна	02.09.21		
10	Истомина Дарья Александровна	02.09.21		
11	Нихаенко Алексей Валентинович	02.09.21		
12	Рожик Франц Брониславович	02.09.21		
13	Озиев Беслан Русланович	02.09.21		
14	Клементьев Никита Юрьевич	02.09.21		
15	Жанатов Мансур Канатович	02.09.21		
16	Ертаргын Елнур Аманжолулы	02.09.21		
17	Орлова Анна Валентиновна	02.09.21		
18	Макаревич Виктория Александровна	02.09.21		
19	Костенко Александр Евгениевич	02.09.21		
20	Мосоров Денис Сергеевич	02.09.21		
21	Касенжанова Аймира Бауржановна	02.09.21		
22	Кадочникова Дарья Евгеньевна	02.09.21		
23	Клеменьтев Дмитрий Александрович	02.09.21		
24	Шевчик Снежана Витальевна	02.09.21	Клемен	
25	Иванов Владимир Юрьевич	02.09.21	Иванов	
26	Суворков Анатолий Евгеньевич	02.09.21	Суворков	
27	Чванина Ксения Евгеньевна	02.09.21	Чванина	
28	Балыкина Ульяна Николаевна	02.09.21		
29	Шевчик Татьяна Сергеевна	02.09.21		
30	Тасбулатов Нариман Ринатович	02.09.21	Тасбулатов	

31	Шуматов Алишер Кайратович	02.09.21	А: Шуматов	
32	Бордунов Виталий Вадимович	02.09.21	Шуматов	
33	Жумажанова Акмарал Мухамедкалиқызы	02.09.21	Акмарал	
34	Елубай Айым Русланқызы	02.09.21	Елубай	
35	Бектурганова Айгерим Сериковна	02.09.21	Айгерим	
36	Сейшилов Абулхайыр Аманжолович	02.09.21	Абулхайыр	
37	Токеш Жазира Берікқызы	02.09.21	Токеш	
38	Шалбаев Алихан Толегович	02.09.21	Шалбаев	
39		02.09.21		
40	Величкин Никита Олегович	02.09.21		
41	Мосоров Денис Сергеевич	02.09.21		
42	Жумажан Бекболат Мухамедкалиұлы	02.09.21		
43	Семейко Екатерина Денисовна	02.09.21		
43	Шевчик Карина Витальевна	02.09.21		
45	Бакирова Карина Рашидовна	02.09.21		
46	Штарк Анастасия Петровна	02.09.21		
47	Болатова Диана Даулетқызы	02.09.21		
48	Карабаев Олжас Қаржаубайұлы	02.09.21		
49	Хамзина Гульназ Болатбековна	02.09.21		
50	Шутов Дмитрий Евгеньевич	02.09.21		
51	Мейрамов Нариман Айдарханович	02.09.21		
52	Мосоров Кирилл Александрович	02.09.21		
53	Тимурина Яна Васильевна	02.09.21		
54	Ахметов Олжас Азаматович	02.09.21		
55	Жумажанов Бексултан Мухамедкалиұлы	02.09.21		
56	Жанатов Мансур Канатович	02.09.21		
57	Шляйгер Даниела Владимировна	02.09.21		
58	Жанатов Мансур Канатович	02.09.21		
59	Озиева Милана Алихановна	02.09.21		
60	Кочура Елизавета Витальевна	02.09.21		
61	Чуняк Дарья Михайловна	02.09.21		
62	Алимова Малика Байгазиевна	02.09.21		

Материально-техническое обеспечение

1. Площадка волейбольная
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скамейки гимнастические

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	02.09.2021	02.09
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1	07.09.2021	07.09
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1	07.09.2021	07.09
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1	09.09.2021	09.09
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1	14.09.2021	14.09
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	1	14.09.2021	14.09
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	16.09.2021	16.09
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1	21.09.2021	21.09
9-10	Многokратная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	21.09.2021	21.09
			23.09.2021	23.09
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	28.09.2021	28.09
			28.09.2021	28.09
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2	30.09.2021	30.09
			05.10.2021	05.10
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2	05.10.2021	05.10
			07.10.2021	07.10
17-18	Сочетание способов перемещений.	2	12.10.2021	12.10
			12.10.2021	12.10
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	14.10.2021	14.10
			19.10.2021	19.10
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	19.10.2021	19.10
			21.10.2021	21.10
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	26.10.2021	26.10
			26.10.2021	26.10
25-26	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	28.10.2021	28.10
			09.11.2021	09.11
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	09.11.2021	09.11
			11.11.2021	11.11
29-30	Нижняя прямая подача.	2	16.11.2021	16.11
			16.11.2021	16.11
31-32	Выбор места для выполнения подачи.	2	18.11.2021	18.11

			23.11.2021	23.11
		2	23.11.2021	23.11
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.		25.11.2021	25.11
		2	30.11.2021	30.11
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.		30.11.2021	30.11
		2	02.12.2021	02.12
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.		07.12.2021	07.12
		2	07.12.2021	07.12
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.		09.12.2021	09.12
		2	14.12.2021	14.12
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.		14.12.2021	14.12
		2	16.12.2021	16.12
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.		21.12.2021	21.12
		2	21.12.2021	21.12
45-46	Выбор места при приеме нижней прямой подачи		23.12.2021	23.12
		2	28.12.2021	28.12
47-48	Верхняя прямая подача.		28.12.2021	28.12
		2	11.01.2022	18.01
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.		11.01.2022	20.01
		2	13.01.2022	20.01
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.		18.01.2022	25.01
		2	18.01.2022	24.01
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.		20.01.2022	27.01
		2	25.01.2022	03.02
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1		25.01.2022	03.02
		2	27.01.2022	08.02
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.		01.02.2022	08.02
		2	01.02.2022	10.02
59-60	Падения и перекаты после падения.		03.02.2022	10.02
		2	08.02.2022	15.02
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.		08.02.2022	17.02
		2	10.02.2022	17.02
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.		15.02.2022	20.02
		2	15.02.2022	24.02
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.		17.02.2022	24.02
		2	22.02.2022	
67-68	Чередование способов подач.		22.02.2022	
		2	24.02.2022	
69-70	Выбор места для выполнения нападающего удара		01.03.2022	
		2	01.03.2022	
71-72	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.		03.03.2022	
		2	08.03.2022	
73-74	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.		08.03.2022	
		2	10.03.2022	
75-76	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.		15.03.2022	
		2	15.03.2022	
77-78	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.		17.03.2022	
		2	05.04.2022	
79-80	Передача двумя руками в прыжке.			

Материально-техническое обеспечение

1. Площадка волейбольная
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скамейки гимнастические

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	02.09.2021	02.09
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1	07.09.2021	07.09
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1	07.09.2021	07.09
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1	09.09.2021	09.09
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1	14.09.2021	14.09
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	1	14.09.2021	14.09
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	16.09.2021	16.09
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1	21.09.2021	21.09
9-10	Многочесная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	21.09.2021	21.09
			23.09.2021	23.09
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	28.09.2021	28.09
			28.09.2021	28.09
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2	30.09.2021	30.09
			05.10.2021	05.10
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2	05.10.2021	05.10
			07.10.2021	07.10
17-18	Сочетание способов перемещений.	2	12.10.2021	12.10
			12.10.2021	12.10
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	14.10.2021	14.10
			19.10.2021	19.10
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	19.10.2021	19.10
			21.10.2021	21.10
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	26.10.2021	26.10
			26.10.2021	26.10
25-26	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	28.10.2021	28.10
			09.11.2021	09.11
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	09.11.2021	09.11
			11.11.2021	11.11
29-30	Нижняя прямая подача.	2	16.11.2021	16.11
			16.11.2021	16.11
31-32	Выбор места для выполнения подачи.	2	18.11.2021	18.11

			05.04.2022	
81-82	Чередование способов подач.	2	07.04.2022	
			12.04.2022	
83-84	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2	12.04.2022	
			14.04.2022	
85-86	Выбор места при блокировании.	2	19.04.2022	
			19.04.2022	
87-88	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2	21.04.2022	
			26.04.2022	
89-90	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2	26.04.2022	
			28.04.2022	
90-91	Подача мяча в заданную зону.	2	03.05.2022	
			03.05.2022	
92-93	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2	05.05.2022	
			10.05.2022	
94-95	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2	10.05.2022	
			12.05.2022	
96-97	Нападающий удар с задней линии.	2	17.05.2022	
			17.05.2022	
98-99	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2	19.05.2022	
			19.05.2022	
100	Сдача контрольных нормативов.	1	24.05.2022	
101- 102	Учебная игра.	1	24.05.2022	

Техника Т Б на уроках волейбола

1. Перед началом занятия или соревнований по волейболу необходимо надеть спортивную форму (шорты, трико, футболку) и спортивную обувь с нескользящей подошвой.
2. Нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко острижены.
3. Проверяется исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования, пол спортивной площадки должен быть сухим.
4. Для предотвращения травм каждый участник должен разогреться (не менее 15 минут).
5. Во время занятий или соревнований необходимо: строго соблюдать правила поведения и правила соревнований (особенно - заступ линии середины площадки и касание сетки);
6. Все действия производить только по команде тренера или судьи;
7. При плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом учителю, тренеру или судье;
8. При падениях нужно сгруппироваться во избежание получения травм.
9. На спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травм.
10. Между упражнениями и подачами передавать мяч только под сеткой.
11. Участник должен:
 - 11.1. При руководстве тренера соблюдать технику передачи сверху: большие пальцы вытянуты на себя, указательные и большие пальцы образуют треугольник /сердечко, не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху, а принимать двумя руками снизу на предплечья; соблюдать технику нападающего удара и блока: при приземлении ноги должны быть полусогнуты
 - 11.2. Следить за перемещением игроков на своей половине площадки
 - 11.3. Стоять только лицом к мячам;
 - 11.4. Во время упражнений через сетку стоять лицом к сетке;
 - 11.5. Подбирать все мячи, мешающие упражнениям и игре;
 - 11.6. Известить тренера о медицинских противопоказаниях и травмах для составления индивидуальной программы.