

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Администрация Фрунзенского района

Муниципального образования «Город Саратов»

МОУ «СОШ№1» Фрунзенского района г.Саратова

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Н.В.Яцыкова

Протокол №1
от «28»августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР



Н.И.Войнова

Протокол педагогического
совета№1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Л.А.Иващенко

Приказ №480
от «31» августа 2023г.



**Календарно-тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

для обучающихся 10 классов

город Саратов2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса внеурочной деятельности « Волейбол » для 10класса

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности « Волейбол » **Цель:**

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Задачи: **Оздоровительная задача.**

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

Место курса внеурочной деятельности

В 10 классе ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа. Продолжительность одного занятия 40 минут в соответствии с нормами СанПина. Занятия проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе. Одежда детей-спортивная форма.

Формы проведения занятий: кружки, секции, круглые столы, диспуты, олимпиады, соревнования.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

10 класс

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Разучивание подачи в прыжке. Закрепление прямого нападающего удара. Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча снизу, сверху двумя руками. Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём). Совершенствование страховки при блокировании. Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. Закрепление командных тактических действий в нападении, защите. Судейство учебной игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра.

Планируемые результаты освоения курса

«Волейбол»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий :

Познавательные :

- анализировать влияние занятий на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Регулятивные :

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при

возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

-разучивать и выполнять технические действия в играх, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

-организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Коммуникативные :

-выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий и технической подготовкой;

-вести наблюдения за развитием физических качеств, регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

-описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

-наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

-изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

-осуществлять профилактику утомления во время деятельности, выполнять комплексы упражнений, дыхательной и зрительной гимнастики;

-выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

-демонстрировать технические действия в подвижных играх и спортивных: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

Контроль и оценка.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;

- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);

Результатом изучения материала курса является участие детей в спортивных соревнованиях. Участие в играх и организация игр на уровне двора, класса, разновозрастной группы и т.п. Во время занятий происходит развитие всех двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Результаты на соревнованиях складываются в личное портфолио учащегося.

Тематическое планирование
«Волейбол» 10 класс (34 часа)

| № п/п | Тема | Кол-во часов | | | Виды деятельности | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------|--|--------------|---------------------------|----------------------------|---|---|
| | | всего | контроль ные работы | практически е работы | | |
| 1 | Правила техники безопасности при занятии в спортивном зале, общие требования к занимающимся в спортивной секции. | 1 | | 1 | знакомятся с правилами поведения на занятиях, требованиями к обязательному их соблюдению; обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников в секциях, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruksiya-po-meram-bezopasnosti-uchashchikhsya-pri |
| 2 | Стойки и передвижения игрока. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников в секциях, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/?ysclid=lmq1icoqvh351159316 |
| 3 | Стойки передвижения игрока по площадке во время игры. Правило выбора места. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/?ysclid=lmq1icoqvh351159316 |
| 4 | Передача мяча сверху двумя руками в | 1 | | 1 | рассматривают, обсуждают и | https://resh.edu.ru/subject |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|---|
| | парах с передвижениями по площадке. Учебная игра в волейбол. | | | | анализируют иллюстративный образец подачи, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники подачи мяча в мишень;; разучивают технику подачи мяча по фазам движения и в полной координации.; | t/lesson/4133/conspect/?ysclid=lmq1ja6wtd88424542 |
| 5 | Сдача контрольных нормативов технической подготовки. Правила соревнований. | 1 | | 1 | подают мяч сверху, снизу, одной и двумя руками на дальность, точность, по фазам движения и в полной координации; | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/10/pravila-sorevnovaniy-po-voleybolu |
| 6 | Сдача контрольных нормативов физической подготовки. Способы регуляции психического состояния. Аутотренинг. | 1 | | 1 | повторение с правилами поведения на занятиях, соревнованиях, требованиями к обязательному их соблюдению; | https://nsportal.ru/npo-spo/zdravookhranenie/library/2016/05/31/psihologicheskaya-podgotovka-v-voleybole |
| 7 | Выбор места для передачи мяча сверху. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/conspect/?ysclid=lmq1lryc6w765557170 |
| 8 | Передачи мяча сверху в парах из различных исходных положений. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники атаки; выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники; анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/ |
| 9 | Основные методы и средства ОФП в | 1 | | 1 | рассматривают, обсуждают и | https://nsportal.ru/shkola |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| | тренировке волейболиста. Учебная игра в волейбол. | | | | анализируют иллюстративный образец техники блокировки; выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники; анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику | /fizkultura-i-sport/library/2015/10/21/obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-v-razdele-voleybol |
| 10 | Жонглирование мяча двумя руками сверху в различных исходных положениях. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники защиты; выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники; анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/15/metodika-obucheniya-verhney-peredachi-myacha-dvumya |
| 11 | Передача мяча снизу двумя руками в парах с передвижениями по площадке. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику быстрой атаки; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/?ysclid=lmq1ok6qol514828964 |
| 12 | . Выбор места для передачи мяча снизу. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/13/obuchenie-tekhnikе-priema-i-peredachi-myacha-snizu |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| | | | | | технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | |
| 13 | Передачи мяча снизу в парах после выбегания из различных исходных положений. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения мяча «по кругу» и «змейкой»; | https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu-dvumya-rukami-v-voleybole-1139451.html?ysclid=lmq1q3kf9d201279246 |
| 14 | Жонглирование мяча двумя руками снизу в различных исходных положениях. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком через сетку; | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/15/metodika-obucheniya-verhney-peredachi-myacha-dvumya |
| 15 | Чередование приемов сверху и снизу после активных перемещений по площадке. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры | https://infourok.ru/podvodnyaschie-i-imitacionnye-uprazhneniya-v-voleybole-dlya-nachinayuschih-1273688.html?ysclid=lmq1rni85s122791294 |
| 16 | Выбор места для выполнения второго паса двумя руками сверху у сетки. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | закрепляют и совершенствуют технику игры. определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; | https://tvou-voleyball.ru/obuchenie/svyazuyushchij-v-voleybole/?ysclid=lmq1u |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | | a5wle156629419 |
| 17 | Выбор места для выполнения второго паса двумя руками снизу у сетки. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | закрепляют и совершенствуют технику игры. | https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/svyazuyushchij-v-voleybole/?ysclid=lmq1ua5wle156629419 |
| 18 | Основные методы и средства СФП в тренировке волейболиста. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | знакомятся с правилами поведения на занятиях, требованиями к обязательному их соблюдению; обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников в секциях, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/21/obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-v-razdele-voleybol |
| 19 | Передача мяча двумя руками сверху за спину в парах. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников в секциях, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/10/26/obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverkhu-v-voleybole |
| 20 | Передача мяча двумя руками снизу за спину в парах. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/10/26/obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverkhu-v-voleybole |
| 21 | Сдача контрольных нормативов технической подготовки. Правила соревнований. | 1 | | 1 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец подачи, выделяют фазы | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/10/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники подачи мяча в мишень;; разучивают технику подачи мяча по фазам движения и в полной координации.; | pravila-sorevnovaniy-po-voleybolu |
| 22 | Сдача контрольных нормативов физической подготовки. Способы регуляции психического состояния. Аутотренинг. | 1 | | 1 | подают мяч сверху, снизу, одной и двумя руками на дальность, точность, по фазам движения и в полной координации; | https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-voleybolu-1408648.html?ysclid=lmq1zl03be664515938 |
| 23 | Выбор места для выполнения второго паса двумя руками сверху за спину у сетки. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | повторение с правилами поведения на занятиях, соревнованиях, требованиями к обязательному их соблюдению; | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/15/metodika-obucheniya-verhney-peredachi-myacha-dvumya |
| 24 | Выбор места для выполнения второго паса двумя руками снизу за спину у сетки. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/15/metodika-obucheniya-verhney-peredachi-myacha-dvumya |
| 25 | Передачи мяча сверху в прыжке у сетки. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники атаки; выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники; анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| | | | | | устанавливают способы устранения;; разучивают технику | |
| 26 | Передачи мяча сверху в прыжке из глубины площадки к сетке. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники блокировки; выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники; анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/ |
| 27 | Площадка и инвентарь. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники защиты; выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники; анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику | https://studopedia.su/161611_sooruzheniya-i-oborudovaniya-dlya-igri-v-voleybol.html |
| 28 | Прием мяча снизу двумя руками в падении с последующей группировкой на мате. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику быстрой атаки; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/ |
| 29 | Прием мяча снизу одной рукой в падении с последующей группировкой на мате. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| | | | | | отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | |
| 30 | Прием мяча снизу двумя руками в падении с последующей группировкой на жесткой поверхности. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения мяча «по кругу» и «змейкой».; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/ |
| 31 | Прием мяча снизу одной рукой в падении с последующей группировкой на жесткой поверхности. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком через сетку; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/ |
| 32 | Нижняя прямая подача у стены. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры | https://infourok.ru/volejbol-nizhnyaya-pryamaya-podacha-5076691.html |
| 33 | СФП. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра в волейбол. | 1 | | 1 | закрепляют и совершенствуют технику игры. определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; | https://infourok.ru/volejbol-nizhnyaya-pryamaya-podacha-5076691.html |
| 34 | Верхняя прямая подача через сетку. | 1 | | 1 | закрепляют и совершенствуют | https://nsportal.ru/shkola |

| | | | | | | |
|--|--------------------------|--|--|--|---------------|---|
| | Учебная игра в волейбол. | | | | технику игры. | /fizkultura-i-sport/library/2013/12/09/obuchenie-tekhnikе-vypolneniya-verkhney-pryamoy-podachi |
|--|--------------------------|--|--|--|---------------|---|

