


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Учхозская средняя общеобразовательная школа Высокогорского муниципального  
района Республики Татарстан»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МС

Протокол №1  
от «28» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

  
Г.Р.Хайрулина  
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
"Учхозская СОШ"

  
Н.И. Миясаров  
Приказ № 52 п  
от «29» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Суровцев Олег Николаевич,  
педагог дополнительного образования

п. Дачное, 2023

## Пояснительная записка

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Актуальность программы в том, что она позволит учащимся не только восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами, но и восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, благотворно воздействует на все системы детского организма, способствует укреплению физического, психического здоровья, преодолению определенных комплексов, развитию лидерские качества.

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

### Задачи:

**Образовательные:** - познакомить учащихся с видом спорта волейбол, историей возникновения игры, его ролью в формировании здорового образа жизни; - обучать техническим приемам игры и тактическим действиям, с постепенным переходом к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся; - совершенствовать уровень игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта.

**Развивающие:** - развивать устойчивый интерес к систематическим занятиям волейболом; - развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

**Воспитывающие:** - формировать ответственное отношение к личному здоровью и потребности ведения здорового образа жизни; - формировать позитивную психологию общения и навыки коллективного взаимодействия; - воспитывать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Методы работы.** Методы, применяемые в процессе обучения игры, удобнее рассматривать поэтапно:

- Первый этап – ознакомление с приемами игры: используются словесные и наглядные методы (рассказ, объяснение, демонстрация).

- Второй этап – изучение приемов в упрощенных условиях, разделение сложных упражнений (атакующий удар) на составные части: используются практические методы (практическая работа, упражнения), методы управления (команды, распоряжения).

- Третий этап – изучение приемов в усложненных условиях: используются игровой и соревновательный методы, что позволяет одновременно решать задачи по совершенствованию техники, развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки.

- Четвертый этап – закрепление изученных приемов игры: используется метод анализа, игровой и соревновательный метод. Основной формой учебно-воспитательного процесса являются практические занятия – тренировки.

**Формы организации деятельности:** фронтальная, групповая, работа в парах, индивидуальная.

**Оборудование, используемое на занятиях по волейболу:** волейбольные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, обручи, волейбольная сетка.

**Воспитательный аспект:**

1. Формирование здорового образа жизни:

«Влияние закаливания и режима питания на физическую подготовку спортсмена» (беседа);

«Мифы и реальность о наркотиках» (беседа);

«Умение сказать нет» (профилактика вредных привычек), (тренинг);

2. Формирование нравственных ценностей:

«Этика поведения спортсмена» (беседа);

«Пять подходов к решению конфликта» (беседа, тренинг);

«Как не стать жертвой преступления, формы ответственности за себя» (беседа, тренинг).

Программа предназначена для детей в возрасте 12 – 16 лет.

Рассчитана на один год обучения -1 (форма обучения – очная):

занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу (с обязательным 5-10 минутным перерывом);

Содержание программы включает в себя изучение правил игры в волейбол, общую физическую и специальную подготовку, изучение технических и тактических приемов игры в волейбол, а также психологическую подготовку учащихся к соревнованиям, правил судейства, оказания первой помощи при травме, технику безопасности.

**Тип занятия:** тренировочный.

**Формы проведения занятий:** учебное занятие, занятие-игра, тренировки, и других. Трехлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Минимальное количество обучающихся в группе 10-14 человек. Состав – постоянный. Особенности набора обучающихся в коллектив – по желанию и по заключению врача. Занятия – групповые. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей – инвалидов, реализуются образовательный процесс с учетом особенностей психофизического развития обучающегося.

**Место проведения занятий:** спортивный зал, спортивная площадка

### **Планируемые результаты программы**

По окончании обучения обучающиеся должны знать:

- технику безопасности;
- спортивный инвентарь;

- правила игры в волейбол;
  - основы техники и тактики игры;
  - основы общей физической и специальной подготовки;
- Обучающиеся научиться:
- выполнять основные упражнения общей физической и специальной подготовки;
  - выполнять приемы техники и тактики игры в волейбол.

### **Содержание программы**

**Тема 1. Вводное занятие.** *Цель:* познакомить со спецификой спортивной игры волейбол, с инвентарем, с техникой безопасности; дать понятие о возможностях травматизма и врачебном контроле.

*Ключевые понятия:* волейбол – спортивная игра.

*Теоретические сведения.* Зарождение игры. Оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях. Возможности травматизма. Врачебный контроль, самоконтроль.

*УМК:* спортивный инвентарь, наглядные пособия.

*Ожидаемые результаты:* должны знать об истоках зарождения игры, инвентарь, технику безопасности, о возможностях травматизма.

**Тема 2. Правила игры в волейбол.** *Цель:* дать понятия о правилах игры, судейства, ведения протокола.

*Ключевые понятия:* правила игры, судейство, протокол.

*Теоретические сведения:* Основные правила игры в волейбол. Обязанности судьи в игре. Ведение протокола игры.

*УМК:* спортивный инвентарь, наглядные пособия.

*Воспитательный аспект:* формирование интереса к волейболу.

*Ожидаемые результаты:* должны знать правила игры, обязанности судьи, правила ведения протокола.

*Форма контроля по итогам раздела:* Игра «Крестики нолики».

**Тема 3. Основные техники и тактики в волейболе.** *Цель:* познакомить с основными техническими и тактическими приемами игры.

*Ключевые понятия:* техника, тактика.

*Теоретические сведения.* Разнообразие технических и тактических приемов, их использование. Начальные понятия комбинационной игры (расстановка по зонам, обязанности игроков на площадке во время розыгрыша).

*УМК:* спортивный инвентарь, наглядные пособия.

*Ожидаемые результаты:* должны знать о приемах игры в волейбол.

*Форма контроля по итогам раздела:* Викторина «Вопрос – ответ».

**Тема 4. Общая физическая подготовка.** *Цель:* развить физические качества воспитанников, двигательную активность.

*Ключевые понятия:* бег, прыжки.

*Практическая работа:* Беговые упражнения: челночный бег 4 × 9 м; кроссовая подготовка – бег в среднем темпе 15 мин.; бег по пересеченной местности 5, 7 мин.; подвижные игры с элементами волейбола; ускорения из различных положений (сидя, лежа, низкий старт). Упражнения на подтягивание, приседание (на одной ноге 2 × 10 раз). Упражнения на развитие прыгучести: прыжки на скакалке, доставание подвешенного мяча, выпрыгивание из полного

приседа  $2 \times 15$  раз, прыжки в длину с места (в т.ч. на одной ноге)  $2 \times 15$  м, прыжки на двух ногах с отягощением (гантели). Упражнения на развитие выносливости: бег 1 км на время.

*УМК:* спортивный инвентарь, наглядные пособия.

*Воспитательный аспект:* формирование мотивации к здоровому образу жизни.

*Ожидаемые результаты:* должны уметь выполнять физические упражнения.

*Форма контроля по итогам раздела:* Сдача нормативов.

**Тема 5. Специальная физическая подготовка.** *Цель:* развить специальные навыки для игры в волейбол.

*Ключевые понятия:* подача, передача.

*Практическая работа:* Имитация передач (верхней, нижней) набивным мячом  $4 \times 20$  раз. Подбрасывание набивного мяча от груди над головой  $2 \times 10$  раз. Подбрасывание набивного мяча от колен вверх прямыми руками  $2 \times 10$  раз. Упражнения с резиновым амортизатором (передачи верхняя, нижняя). Прямая подача с сопротивлением амортизатором правой, левой руками  $2 \times 30$  раз. Упражнения на развитие координации: вращение мяча вокруг туловища вправо-влево, жонглирование двумя мячами (подкинув мяч над собой, принять упор присев, встав поймать мяч).

*УМК:* спортивный инвентарь, наглядные пособия.

*Ожидаемые результаты:* должны уметь выполнять физические упражнения.

**Тема 6. Техническая подготовка.** *Цель:* научить основным принципам техники подач, передач. *Ключевые понятия:* подача, передача.

*Теоретические сведения:* Основные технические приемы подач, передач.

*Практическая работа:* Стойки: средняя – для приема мяча, высокая для атакующего удара, низкая для страховки. Передвижения шагом: приставным, двойным, скрестным, скачок, падения. Передача верхняя двумя руками в опоре, в прыжке: по длине (длинная через зону, короткая – из зоны в зону, укороченная – в одной зоне); по высоте (высокие – 2м и более, средние – до 2м, низкие – до 1м); передачи выполняются в парах или у стены с отскоком. подача нижняя прямая (подбросить мяч на высоту 30 – 40 см, осуществляется встречным движением), верхняя прямая подача (подбросить мяч на 1м над головой, выполнить замах вверх-назад, нанести удар несколько впереди игрока).

*УМК:* спортивный инвентарь, наглядные пособия.

*Ожидаемые результаты:* должны знать основные приемы подач, передач; должны уметь выполнять все основные приемы при игре.

*Форма контроля по итогам раздела:* Сдача нормативов.

**Тема 7. Тактическая подготовка.** *Цель:* познакомить с тактикой игры в волейбол. *Ключевые понятия:* защита, нападение.

*Теоретические сведения:* приемы защиты, элементы страховки во время игры; приемы нападения: основные действия.

*Практическая работа:* Тактика защиты: позиции каждого игрока во время атаки соперника, страховка. Тактика нападения: групповые тактические действия, нападения со второй передачи.

*УМК:* спортивный инвентарь, наглядные пособия.

*Воспитательный аспект:* воспитание духа соперничества.

*Ожидаемые результаты:* должны знать основные приемы защиты и нападения; должны уметь выполнять основные элементы защиты, нападения.

*Форма контроля по итогам раздела:* Подвижная игра с вопросами.

**Итоговое занятие.** *Цель:* подвести итог первого года обучения, выполнить контрольные нормативы.

*Теоретические сведения:* подведение итогов первого учебного года.

*Практическая работа:* Сдача контрольных нормативов: прыжок с места в высоту, челночный бег 4 × 9 на время; верхняя передача над головой на высоте 1,5 – 2 м; нижняя передача на высоте 1,5 – 2 м; нижняя подача (из пяти попыток – три попадания – на отлично).

*УМК:* спортивный инвентарь, наглядные пособия.

*Ожидаемые результаты:* должны выполнить контрольные нормативы.

*Форма контроля по итогам раздела:* Товарищеский матч.

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	Правила игры в волейбол	2	2	-	Игра «Крестики нолики»
3	Основные техники и тактики игры в волейбол	4	2	2	Викторина «Вопрос – ответ»
4	Общая физическая подготовка	4	-	4	Сдача нормативов
5	Специальная физическая подготовка	4	-	4	
6	Техническая подготовка	5		5	Сдача нормативов
7	Тактическая подготовка	12	1	11	Подвижная игра с вопросами
8	Товарищеские и учебные игры. Итоговое задание	2	-	2	Товарищеский матч
	Итого:	34	11	31	

### Материально-техническая база

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Волейбольные мячи – 6 шт;
- ✓ Набивные мячи -2 шт;
- ✓ Скакалки – 12 шт;
- ✓ Стойки с волейбольной сеткой;
- ✓ Гантели 1кг – 2 шт

### Оценочные материалы

#### Игра «Крестики нолики»

У учащихся карточки «Х» и «О». На правильное утверждение учащиеся поднимают «Х», на неправильно – «О».

1. Старт - начало пути к финишу (X)
2. Инструмент спортивного судьи - балалайка. (O)
3. Боксерский корт- ринг. (X)

4. Раунд -боксёрская трехминутка. (X)
5. Спортивный снаряд для перетягивания – шнурок. (O)
6. Мяч вне игры-аут. (X)
7. Передача мяча в игре- гол. (O)
8. Регби - игра с мячом-дыней (X)
9. Лапта русская народная игра в бейсбол. (X)
10. Бейсбольная ударница- ложка. (O)
11. Танцор на льду- волейболист.(O)

**Подвижная игра с вопросами «Тактика игры в волейбол»**

1. Размеры волейбольной площадки (м): а) 26×14; б) 18×9; в) 30×16.
2. Ширина линий разметки волейбольной площадки (см): а) 5; б) 6; в) 8.
3. Высота волейбольной сетки (см): а) 243-муж, 224-жен; б) 305-муж, 295-жен; в) 300 у всех.
4. Вес мяча (г): а) 300 – 400; б) 260 – 280; в) 200 - 250.
5. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):  
а) 4; б) 5; в) 6.
6. Кто придумал волейбол как игру:  
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) У.Д. Морган.
7. Встреча в волейболе состоит из: а) трех партий до 23 очков; б) четырех партий до 18 очков; в) от трех до четырех партий до 25 очков.
8. Победителем встречи является команда: а) выигравшая три партии; б) выигравшая вторую половину встречи; в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
9. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то: а) ей засчитывается поражение со счетом 0:3 по 0:25 в каждой партии; б) необходимо подождать 15 минут; в) игра переносится на другой день.
10. Как начинается игра? а) вводом мяча при помощи подачи согласно жребию; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
11. Запасными игроками считаются те, которые: а) сидят на скамейке запасных; б) выходят на замену; в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
12. Какое количество замен разрешается делать во время одной партии? а) максимум 6; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
13. Сколько времени дается на ввод мяча в игру? а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
14. Длительность тайм-аутов (с): а) 30; б) 45; в) 60.
15. Что происходит при нарушении расстановки? а) Автоматически игрок выбывает из игры; б) игра продолжается; в) мяч отдается сопернику.
16. Что происходит с командой, если сделано более трех касаний мяча? а) мяч отдается соперникам; б) продолжает играть; в) засчитывается очко соперникам.
17. Что происходит при счете в пятой партии после пятнадцати очков? а) Игра продолжается до разницы в два мяча; б) назначается дополнительный период в пять минут; в) матч переигрывается на следующий день.
18. Смена площадок происходит: а) после каждой партии; б) не происходит; в) после второй партии.
19. Кто из русских спортсменов стал олимпийским чемпионом по волейболу? а) Сергей Тетюхин; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.
20. Сколько касаний мяча может сделать команда перед атакой противника?:  
а) 4; б) 5; в) 3.

21. В чем может участвовать игрок либеро ? а) подача; б) блок; в) прием мяча
22. Какое расстояние от линии атаки до сетки (м)? а) 6; б) 3; в) 4,5.
23. Окружность волейбольного мяча (см): а) 65; б) 45; в) 50.
24. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 6 игроков? а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
25. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается: а) один; б) два; в) три.
26. Какой частью тела можно принимать мяч: а) рукой и плечом; б) только руками и ногами; в) любой.
27. Сколько человек может участвовать в блоке: а) только один; б) только два; в) от одного до трех.
28. Какая команда начинает с подачи в пятой партии: а) команда, которая забила последний мяч в четвертой; б) команда, чья очередь с начала матча; в) проводится новая жеребьевка.

**Описание контрольных упражнений Физическая подготовка:**



№	Тема занятия
1	Вводное занятие. Правила ТБ. История возникновения волейбола. Развитие волейбола у нас в стране. Правила игры. ОФП.
2	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.
3	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.
4	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче.
5	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.
6	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.
7	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи
8	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.
9	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.
10	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3. Физическая подготовка.
11	Теоретическое занятие. 1. Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола.
12	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.
13	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.
14	1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.
15	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
16	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач.
17	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.
18	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.
19	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом.
20	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.
21	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.
22	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.
23	1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.
24	1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.
25	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.
26	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.
27	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.
28	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.
29	Теоретическое занятие 1. Физическая культура и спорт в России 2. Понятие о физической культуре и спорте. 3. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. Достижения Российских спортсменов.
30	1. Обучение верхней передаче мяча назад. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. 4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.
31	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча

	сверху с последующим падением. 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.
32	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении
33	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.
34	Обобщающее занятие: 1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.

**Прыжок в длину с места** Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок вверх выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким.

#### **Бег 20 метров**

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

#### **Бег 600 метров**

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера стартовать со средней скоростью, сохраняя силы для рывка на финальной прямой. Дистанция - 600 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

#### **Челночный бег (40с на 28 м)**

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение и на полной скорости бежать 40 секунд. Дистанция – баскетбольная площадка. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

### **Техническая подготовка:**

#### **Упражнение – Верхняя прямая подача.**

Игрок стоит лицом к сетке, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Мяч подбрасывается вверх левой рукой. Правая согнута в локте. Перед ударом сгибать опорную ногу, отклоняя туловище назад. В момент удара разгибается опорная нога, выпрямляются рука и туловище. Удар внутренней частью ладони.

#### **Игровое упражнение – Приемы-передачи**

Игроки поделены на команды по три человека в каждой и находятся за лицевой. Тренер по очереди вводит мяч на половину поля одной из команд, при этом варьируя удары – сильные атакующие, скидки, броски в аут и т.д. Один игрок должен принять мяч, другой отдать передачу, третий произвести атакующий удар в первую линию (3-х метровую зону). Команды играют на счет.

#### **Упражнение - Передача мяча вдоль сетки.**

Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу

### **Календарно-тематическое планирование**

## Список литературы

### Литература для педагога

- 1) Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. М.: Физкультура и спорт, 2016
- 2) Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры. 2-е изд. / А.В. Беляев, М.: Физкультура и спорт, 2015
- 3) Беляев, А.В. Волейбол: учебник для ин-тов и акад. физ. культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. М.: СпортАкадем-Пресс, 2012
- 4) Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. М.: ФиС, 2011
- 5) Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. М.: ФиС, 2011
- 6) Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. М.: Просвещение, 2013
- 7) Козырева, Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. М.: Физкультура и спорт, 2013
- 8) Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы / В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. М.: Просвещение, 2016
- 9) Официальные правила волейбола 2001-2004 гг. М.: ВФВ, ТерраСпорт, 2011
- 10) Тюрин, В.А. Методика обучения и совершенствования передвижениям и приему мяча снизу в волейболе / В.А. Тюрин. М.: ВФВ, 2014
- 11) Фомин, Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов / Е.В. Фомин. М.: ВФВ, 2016
- 12) Чехов, О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. М.: ФиС, 2017.

### Литература для детей и родителей

- 1) Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России. -15 – е издан. В.С. Родиченко и др. –М., ФиС 2015, 144с.
- 2) Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2017.
- 3) Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 2014