

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4  
имени гвардии старшего лейтенанта Бережного Игоря Юрьевича  
с. Правокумского Советского района»

(МОУ «СОШ № 4 им. И. Ю. Бережного с. Правокумского»)

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим  
советом  
Протокол №1  
от 28.08.2023 г.

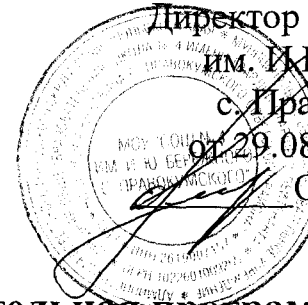
УТВЕРЖДЕНА

Директор МОУ «СОШ № 4

им. И.Ю. Бережного  
с. Правокумского»

от 29.08.2023 г. № 212

О.В. Радочинская



**Дополнительная общеобразовательная программа**  
физкультурной направленности  
«Волейбол»  
2023-2024 учебный год

Составитель: Гасанова Юлия Андреевна  
учитель физической культуры

Количество часов: 2 час в неделю (68 часа)

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 1 год (2023-2024 учебный год)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа создана на основе курса обучения игры в волейбол, и предназначена для секционной работы в общеобразовательной школе. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания. Технические приёмы, тактические действия и особенно игра в волейбол включает в себе большие возможности для формирования различных жизненно важных двигательных умений и навыков, развивать физические способности учащихся. Волейбол даёт школьникам уникальную возможность для физического, и нравственного совершенствования, способствует воспитанию дисциплинированности, развития инициативности, целеустремлённости, творчества формирования умения взаимодействовать с людьми, закаляет волю и характера. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Данная программа, соответствуя запросам процесса физического воспитания, ставит перед собой *цель*: формирование физической культуры личности наряду с укреплением и сохранением здоровья, повышением психофизической подготовленности.

Для достижение поставленной цели предусматривается решение следующих *задач* процесса физического воспитания:

- укреплению здоровья, содействовать их физическому развитию и привитию жизненно важных двигательных навыков
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- приобретение знаний основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- обучение основным техническим приёмам и тактическим действиям игры в волейбол;
- психофизических способностей и свойств личности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности.

Особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке учащихся, уровню их физических и интеллектуальных качеств. Успешное обучение игре в волейбол может быть достигнуто только при планомерном, длительном обучении.

Условия нашей школы позволяют начинать обучение волейболу с 5-го класса. Учебные группы комплектуются с учётом спортивной и физической подготовленности занимающихся. Занимающиеся в волейбольной секции делятся на возрастные группы: младшую 11-12 лет : старшую 15-16 лет. Количество занимающихся 15-20 человек. Занятия в секции проводится 1 раза в неделю по 90 мин. Во время зимних и весенних каникул количество занятий увеличивается. Занятия проводятся с сентября по июнь.

*Задачи 1 года* обучения: - всё внимание сосредотачивается на всесторонней физической подготовке, развитие координации движений, обучение перемещений, верхней передачи и подачи, индивидуальным тактическим действиям и простым взаимодействиям, на создание стойкого интереса к занятиям волейболом. Для них проводятся соревнования по физической и технической подготовке, подвижным играм и соревнования по волейболу в школе и от подготовки на первенство города.

*Задачи 2 года* обучения: - наряду с дальнейшим всесторонним физическим развитием, юные волейболисты должны овладеть основой техники передач, нападающего удара, индивидуальными тактическими действиями и взаимодействиями игроков. Участие в соревнованиях на первенстве города.

*Задача 3 года* обучения: - продолжается совершенствование общей физической подготовленности занимающихся. Волейболисты должны овладеть техникой основных приёмов игры, уметь применять их в игре, осваивать тактические системы игры и комбинации.

Распределения учебного материала в каждой возрастной группе раскрывается в учебном плане. (Приложение Таблица № 1)

Распределение учебного материала по месяцам для каждой возрастной группы показано в документах планирования, приложенных в приложении. (Приложение. Таблица № 2,3,4)

#### Методы обучения и тренировки.

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

1. Этап – ознакомление с разучиваемым приёмом. Используются объяснение техники, показ упражнения, попытка самостоятельно выполнить упражнение.

2. Этап – разучивание приёма в упрощённых условиях. Правильно подобрать подводящие упражнения, выполнение упражнений по частям, выполнение упражнений в целом, выполнение упражнений в облегченных условиях. Используются методы управления (распоряжения, зрительные и слуховые сигналы, ориентиры).

3. Этап. – закрепление. Выполнение упражнений в усложнённых условиях, выполнение упражнений в соревновательных условиях на технику. Применяются методы: повторный, метод усложнений условий, соревновательный метод, круговая тренировка.

4 Этап. Закрепление приёма в игре. Используется метод анализа (действия) в игре, задания в игре по технике – тактической подготовке., игровой и соревновательной метод..

В успешном овладении приёмов помогают активные методы, такие как: элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости.

1. Техника перемещений - шагом, бегом, приставными шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, сочетание способов перемещений.

2. Техника верхней передачи двумя сверху: над собой, в опору, в движении, боком, назад за голову в опоре, в прыжке, чередование способов передач, передача в парах.

3. Приём и передача двумя руками снизу: стоя на месте над собой; в стену, с выпадом, в движении, передача в парах.

4. Подачи: нижняя прямая; верхняя прямая.

5. Атакующие удары: прямые, обманные.

6. Блокирование: одиночное, парное и тройное.

### **Содержание учебного предмета, курса**

Содержание программы состоит из теоретического и практического разделов.

#### **Теоретический раздел.**

*1 год обучения*

1. Краткий обзор развития волейбола. Описание игры в волейбол. Влияние занятий волейбола на организм детей.

2. Гигиенические знания и навыки.

Режим дня. Режим питания, Гигиена сна. Уход за телом. Гигиенические

3.Правила игры в волейбол.

Состав команды. Расстановка и перемещение игроков.

Начала игры и подача. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.

*2 год обучения.*

1. Краткий обзор развития волейбола. История возникновения волейбола.

2.Гигиенические знания и навыки. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Правила закаливания.

3.Основы техники и тактики волейбола.

Понятие о технике игры в волейбол. Основные технические приёмы волейбола. Понятие о тактики игры.

Характеристика тактических действий в волейболе.

4.Правила игры в волейбол.

Права и обязанности игроков. Обязанности судьи и его терминология.

*3 год обучения*

Краткий обзор развития волейбола.

Формы занятий спортом школьников.

2.Гигиенические знания и навыки.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепление здоровья, развитие двигательных способностей.

3.Основы техники и тактики волейбола.

Анализ техники. Характеристика индивидуальных тактических действий, тактические системы в нападении.

4.Правила игры в волейбол.

Роль соревнований в спортивной подготовке волейболиста. Виды соревнований. Способы проведения соревнований (круговой, с выбиванием, смешанный). Методика судейства.

## Практический раздел.

### 5.1. Общая физическая подготовка.

В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

- гимнастические упражнения без предмета и с предметами, висы, упоры, лазание, прыжки;
- спортивные игры (баскетбол, футбол);
- подвижные игры с предметами, с преодолением препятствий и на быстроту реакции;
- лёгкоатлетические упражнения – бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метание.

### 5.2. Специальная физическая подготовка.

В подготовительную часть занятия необходимо включать упражнения по специальной физической подготовке.

#### 5.2.1. Упражнения для развития быстроты:

1. бег (рывки) 20-30 м лицом вперёд, спиной вперёд. (3-6 м) –3-4 раза
- 2.«рванный бег» с изменением направления (на 3,6,9м)- 3-4 раза
3. бег на месте –10-12 с
4. то же, но соревнования в парах с последующим ускорением на 3-9 м по сигналу (8-15 с) – 3 серии

#### 5.2.2. Упражнения на развитие общей силы:

1. броски и ловля набивного мяча (6-8 раз) – 1-2 серии.
2. сгибание и разгибания туловища, касаясь набивным мячом пола (7-8 раз) –1-2 серии

#### 5.2.3. Упражнение на развитие взрывной силы.

- 1 многократные прыжки на одной ноге – 6-8 раз;
2. темповые прыжки на скамейку и со скамейки(8-10 раз)-1-2 серии;
3. прыжки в глубину с последующим впрыгивание на сложенные гимнастические маты (5-6 раз) – 1-2 серии;
4. многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловли после приземления.

#### 5.2.4. Упражнения на развития ловкости:

1. используются различные падения и кувырки;
- 2.броски и ловля малого (теннисного) мяча в пол, стену, в сетку.

## **6. Техника стойки и перемещения.**

Стойка это постоянное состояние готовности (в зависимости от игровой ситуации: высокая, средняя, низкая). Наиболее удобной стойкой при подготовке к приёму подачи или летящего через сетку высокого мяча будет средняя; перед передачей через сетку – высокая. В стойке одна нога впереди или ступы располагаются параллельно.

Проблемные вопросы:

Почему в волейболе стойка игрока имеет особо важное значение? (Она обуславливает необходимость высокой степени готовности для выхода к мячу).

Что обуславливает величину сгибания ног в коленях? (Траектория полёта мяча, характер последующих действий игрока, принимающего мяч)

Почему руки в исходном положении стойки должны быть согнуты на уровне пояса (Учитывается траектория полёта мяча, естественность передвижения).

Критерии самооценки: принятие исходного положения в ответ на зрительный сигнал и сравнение его с эталонным учителя или кинограммы.

Передвижение включает: ходьбу, бег, бег приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад, бег спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке. Важно научить сочетать различные способы передвижения с остановками и принятием той или иной стойки, а также уметь выбирать способ перемещения в зависимости от игровой обстановки.

Проблемные вопросы:

1. Чем обуславливается способ передвижения? (Характером полёта мяча: его направлением, траекторией). 2. Какие факторы обеспечивают своевременное передвижение к мячу? (Готовность, быстрота)

Критерии самооценки: ловля мяча вверху над лицом или внизу, брошенного партнёром после передвижения разными способами в ответ на сигнал

6.1. Упражнения для обучения технике перемещения, остановок, стоек.

6.1.1 .Специальные упражнения:

Бег на короткие отрезки из различных исходных положений – сидя лицом и спиной к линии старта, лёжа на груди и спине. Бег в максимальном темпе на отрезки 10-20 м, бег «ёлочкой», «челночный бег». Бег с изменением скорости, в ответ на зрительный и слуховой сигналы. Бег зигзагами с остановками и изменением направления.

#### 6.1.2. Упражнения по технике:

1. Бег обычный и с ускорением до определённого ориентира.
2. То же, с остановкой скачком по сигналу и принятием стойки волейболиста.
3. То же, с остановкой скачком по сигналу и имитацией верхней или нижней передачи.
4. Перемещение приставными шагами вперёд, назад, в стороны меняя впереди стоящую ногу.
5. То же, по кругу правым и левым боком.
6. То же, но перемещение по площадке от одной боковой линии до другой.
7. Перемещение в парах с мячом – один броском в пол направляет мяч в сторону принимающего (расстояние 3-5 м) стоя лицом друг к другу.
8. То же, но мяч через сетку на принимающего вводят по высокой траектории два партнёра попеременно.

Ошибки, встречающиеся при изучении стоек и передвижений волейболиста: 1. Ноги выпрямлены или слишком согнуты в коленях. 2. Руки опущены. 3. Чрезмерный наклон туловища. 4. Неустойчивое положение перед приёмом мяча.

#### 6.1.3. Подвижные игры

«Зоркий глаз». Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу выполнить обусловленное действия. Например, поднятая рука вверх означает, что учащиеся должен выполнить выпад вперёд и принять стойку волейболиста. Вариант: поднятые обе руки вверх означает, что надо выполнить два-три приставных с шага, принять низкую стойку и проимитировать передачу двумя руками сверху.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Салочки».



## 7. Передача мяча двумя руками сверху.

При передаче мяча сверху, игрок в ожидании мяча стоит на согнутых расставленных ногах, выставить одну ногу вперёд; руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты. При приёме мяча пальцы охватывают мяч, образуя воронку. Основная нагрузка при этом падает на указательные и средние пальцы. В момент передачи мяча ноги и руки выпрямляются, разгибанием лучезапястных суставов и эластичным движением пальцев мячу придаётся нужное направление.

Различают следующие способы передач: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке. По направлению (относительно передающего) передачи бывают: вперёд, над собой, назад. По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные – в пределах зоны. По высоте траектории: высокие – более 2 м, средние – до 2 м, низкие – до 1 м

С целью сокращения временных параметров полёта мяча, если мяч летит высоко и направлен за игрока, используется передача руками в прыжке. В этом случае руки выносятся над головой несколько выше и передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активной работы рук.

При передаче назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счёт разгибания рук в локтях и движения туловища назад - вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника. Технике движения рук при передачах назад в прыжке остаётся по существу такой же, как и при передачах из опорного положения.

Проблемные вопросы: Где происходит встреча рук с мячом? (Вверху над лицом). 2. Чем обусловлен угол в локтях при передаче? (Степенью развития скоростно-силовых качеств рук) 3. От чего зависит полёт мяча без вращения при передаче? (От участия в передаче всех пальцев руки прямолинейности приложения усилий).

Критерии самооценки: 1. Толчки набивного мяча весом 1 кг вперёд-вверх из исходного положения стоя на месте и после передвижения в разных направлениях. 2. Передача набивного мяча над собой. 3. Передача мяча в мишень на стене (серия из 10 передач) на точность. Мишень – окружность радиусом 10, 30, 50 см располагается в 4 м от пола, до стены 2 м. Показать 40 очков . в центр 5 очков, второй круг – 4 очка и т.д.

### 7.1. Упражнения.

#### 7.1.1. Общеразвивающие упражнения.

1. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх.
2. Сжимание теннисного (резинового) мячика

3. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук
4. В упоре лёжа сгибание и выпрямление рук.
5. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу.
6. Передвижение на руках, ноги удерживает партнёр за голеностопы.
7. Упор лёжа. Одновременное отталкивание руками и ногами вверх. То же, но с хлопками в ладони По мере развития силы рук упражнения 4,5,7 выполняются лёжа на пальцах.

#### 7.1.2 Подготовительные упражнения.

1. Толчки набивного мяча вперёд – вверх из исходного положения руки вперёд над лицом, толчок выполнять последовательным сгибанием ног и рук скорость полёта мяча погашается за счёт сгибания ног в коленях и упругого противодействия кистей рук.
2. Тоже, но с изменением расстояния, траектории и направления. Задача партнёра заключается в том, чтобы своевременно перемещаться к мячу и поймать его сверху над лицом.
3. Тоже, но в ответ на зрительные сигналы партнёра. Например, левая рука в сторону – толчок влево, правая рука в сторону - толчок вправо, рука вверх, толчок по высокой траектории, отсутствия сигнала, толчок над собой.
4. В тройках средний выполняет толчок за голову.
5. Толчки двумя руками в прыжке.
6. Передачи набивного мяча на расстоянии 20-30 см. Над собой или в стену.

#### 7.1.3. Подводящие упражнения.

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Упражнение начинается с основной стойки.
2. Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг на друга, указательные – под углом друг другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку – снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
3. Правильное расположение кистей пальцев на набивном мяче, отталкивание от стены 2-3 р. Мяч над собой И.п. над лицом.

4. В парах: один ученик выполняет роль падающего маятника – второй выполняет передачу. В процессе приобретения навыка верхней передачи. Это упражнение можно выполнять с небольшим сопротивлением «маятника». Ученика, выполняющего роль «маятника», необходимо поставить на скамейку (подставку) для правильного направления мяча вперёд – вверх.
5. Передачи мяча вперёд – вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованному движению ног, туловища и рук.
6. Передача мяча вперёд – вверх после собственного набрасывания. Партнёр ловит мяч над лицом и после подброса над собой на расстоянии 1 м выполняет передачу.
7. Тоже, но мяч набрасывает партнёр. В начале броски выполняются точно по определённой траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются.
8. Передача мяча в стену. Использование этого упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Если учащемуся не удаётся серийное выполнение передач, необходимо упростить условия – выполнять передачи после бросков и отскока мяча от стены 2 м, высота 2-3 м. К передачам в мишень следует возвращаться периодически как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач.

#### 7.1.4. Упражнения на технику.

При выполнении этих упражнений необходимо строго придерживаться принципа от простого к сложному: на месте, после передвижения, в игровых взаимодействиях, в игре.

1. В парах. Передачи между партнёрами на расстоянии 3 м по средней траектории.
2. Передача над собой, передача партнёру. Высота передачи 1,5 - 2 м.
3. Передача через сетку. Расстояние 2-3 м.
4. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.
5. Передачи между встречными колоннами. После передачи учащиеся становятся в конец колонны.
6. Тоже, но после передачи учащиеся переходят во встречную колонну.
7. «Точно водящему». Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих. Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно передать мяч водящему.

8. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: передачи над собой в движении, ориентируясь по линиям площадки, передача партнёру, меняющему место расположения, на присед – передача над собой, на движения правой руки в сторону – передача вправо, поднятие руки вверх – передача по высокой траектории и т.д.

9. Передача назад за голову. Учащиеся располагаются в тройках, на одной линии на расстоянии 2-3 м. Крайний передаёт мяч среднему, который в свою очередь передаёт его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передаёт его крайнему за голову.

10. Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1-1,5 м учащийся поворачивается на 180 градусов и выполняет передачу, стоя спиной к партнёру.

11. «Мяч в воздухе» - учащиеся в двух колоннах по 4-5 человек (команд) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м. Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

12. Передача с попаданием в баскетбольную корзину.

13. Передачи в прыжке. Расстояние между учащимися 3 м. То же, но через сетку.

14. Передачи в тройках. Учащиеся располагаются по направлению передач в игре: 6-3-4 (2). То же, но в колоннах по 3-4 человека. Вначале, после выполнения передач, учащиеся переходят в конец своих колонн, а затем в противоположную. То же, но ученик зоны 3 располагается боком к игроку зоны 6.

15. Передача в колоннах через сетку. По мере усвоения упражнения передачи через сетку можно выполнять в прыжке.

16. Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол). Две команды располагаются по зонам площадки. Мяч вводится в игру передачей игрока. Зоны 6 и разыгрываются на 3 касания. Команда, выигравшая право на подачу, меняется зонами площадки (переход). Хороший эффект данное упражнение оказывает при уменьшенных размерах площадок с составом 4 на 4.

Ошибки встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками сверху:

- при перемещении – несвоевременный выход под мяч, мяч встречается далеко впереди прямыми руками, отсутствие остановки после перемещения.

- в исходном положении- недостаточно согнуты ноги, неправильное положение туловища, широко разведены руки, большие пальцы рук направлены вверх;

- в ударном движении – несогласованное движение ног, туловища, рук, мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами, неполное выпрямление рук при ударе.

Подвижные игры.

«Пионербол». Две команды располагаются по обе стороны волейбольной площадки. Игра через сетку. У каждой команды по одному волейбольному мячу. Задача – перебросить мяч на сторону соперника. С мячом можно бегать по всей площадке; его можно отбивать, передавать друг другу, он может касаться земли. Ошибкой считается, если мяч вышел за пределы площадки или прошёл под сеткой. Игра продолжается до 10- 15 очков. Очко начисляется тогда, когда на площадке окажется два мяча. Варианты: игра ведётся на время; команда, набравшая за определённое время больше очков, считается победителем.

«Передачи волейболиста». Занимающиеся становятся по кругу и верхней передаче отбивают мяч вверх друг другу. Игрок, допустивший падение мяча, получает штрафное очко. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков. Варианты: передачу можно заменить бросками мяча.

## **8. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.**

Прием и передача мяча используется с целью противодействия его падения на площадку. Самый распространенный прием мяча – снизу двумя руками. Ноги согнуты, одна нога впереди, руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. Не должно быть большого встречного движения рук вперед-вверх (не надо отбивать мяч), действовать за счет некоторого разгибание ног. Важно уметь наблюдать за падающим и своевременно занять удобное исходное положение, надо вынести прямые руки в сторону мяча и развернуть их: вправо – правая рука сверху, влево - левая рука, чтобы мяч был направлен в сторону сетки.

Проблемные вопросы: 1. Какое положение сомкнутых кистей и предплечий рук? ( Кисти сомкнуты под углом и опущены вниз, руки прямые и развёрнутые). 2. Под каким углом должен приниматься мяч по отношению к предплечьям рук? ( Под углом 90).

Критерии самооценки: 1. Броски набивного мяча прямыми руками снизу вперёд-вверх на расстоянии 6-8 м, не поднимая рук выше уровня плеч. 2. Приём мяча в мишень на стене (десять приёмов) на точность-30 очков. Расстояние до стены 3 м. 3. Приём мяча от подачи в площадь атаки (между зон 3-2) -выполнить три-четыре приёма из пяти.

8.1 Упражнения для обучения технике нижней передачи мяча.

8.1.1. Общеразвивающие упражнения.

1. В исходном положении руки вперёд, движение руками в горизонтальном и вертикальном направлении.
2. В парах. Поднимание прямых рук вперёд-вверх, в стороны - вверх с сопротивлением партнёра.
3. С резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, захватить кистями его концы. Поднимание прямых рук в стороны-вверх, вперёд-вверх.

8.1.2. Подготовительные упражнения.

1. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперёд-вверх, стоя на месте и в выпаде вперёд. То же, но сбоку вперёд-вверх, в выпаде в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, туловища, рук.
2. То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, бегом; остановок шагом, скачком.

8.1.3. Подводящие упражнения.

1. Обучение положение кистей рук и предплечий рук. Принятия и.п. для приема мяча на зрительные сигналы учителя.
2. Имитация приема мяча стоя на месте; с выпадом вперед и в стороны; после передвижения шагом, бегом, остановок шагом, скачком.
3. Прием подвешенного мяча. Мяч подвешивается на уровне пояса. Вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения изученными способами.
4. Прием мяча, наброшенного партнером.
5. То же, но с изменением направления. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками. То же, но через сетку с расстояния 3 м.
6. Серийный прием мяча над собой после собственного набрасывания.
7. Прием мяча в стену с перемещением вправо и влево приставными шагами.

8.1.4. Упражнения на технику.

Прием мяча от подачи и атакующих ударов.

1. В парах. Через сетку, один выполняет верхнюю передачу через сетку, партнёр выполняет нижнюю передачу, перемещаются оба вдоль сетки от боковой линии до другой линии.

2. Во встречных колоннах, в одной колонне верхняя передача, в другой – нижняя. Смена мест в своих колоннах.

3. Чередование передач и приема мяча в зависимости от полета.

4. Обоюдный прием мяча через сетку.

5. Прием мяча над собой и за голову. Партнеры стоят в затылок друг к другу. У стоящего сзади мяч. Задний передачей сверху направляет мяч вперед-вверх. Второй увидев мяч, быстро передвигается вперед и принимает мяч над собой или за голову. После 3-4 повторений меняются местами.

6. Прием мяча отскочившего от сетки. Вначале мяч игрок принимает от нижней части сетки, стоя боком у сетки, затем от средней и верхней. То же, но после передвижения к ней.

7. В тройках. Учащиеся располагаются в зонах 6-3-4 (2). Игрок зоны 4 направляет мяч передачей в зону 6, откуда следует прием мяча в зону 3. Игрок зоны 3 передачей адресует мяч в зону 4 или 2.

8. То же, что в упр. 15 и 16 из раздела «Обучение передачам», с той лишь разницей, что в зону 3 мяч направляется приемом снизу.

9. Прием нижней прямой подачи в разных зонах.

10. То же, но от верхних подач.

Ошибки, встречающиеся при приеме мяча двумя руками снизу: - при перемещении- несвоевременный выход под мяч, при котором игрок не успевает переместиться ближе к летящему мячу, не успевает принять нужное исходное положение; - в исходном положении – не правильное положение туловища и рук.; при ударе – отсутствует согласованное движение ног, туловища, рук; мяч попадает на кисти, а не на предплечья

Подвижные игры.

«Быстрее отбей». Игра напоминает эстафету с вызовом, где два игрока из разных команд (команды стоят шеренгами на лицевой линии), имеющие одинаковые номера, выбегают вперед по вызову. Каждый из них стремится первым отбить двумя руками снизу мяч, который бросает помощник (он стоит в середине на противоположной стороне). Игрок сумевший опередить соперника, приносит команде очко.

«Только снизу» Обычная игра в волейбол, но передача мяча и перебрасывание его на сторону соперника разрешается только ударами снизу. В противном случае мяч передаются на противоположную сторону, и команда теряет очко.

«Итальянская лапта». Игра напоминает обычный волейбол. Однако допускается, чтобы мяч касался земли с последующим подбиванием его для точного удара на сторону соперника. Мяч не должен дважды подряд отскакивать от земли. После каждого отскока его должен коснуться игрок. Всего допускается два касания мяча на одной стороне. Мяч может не касаться земли, но в любом случае третьим ударом он должен быть переправлен на сторону соперника. В игре действуют все основные правила игры в волейбол.

## **9. Техника подачи.**

Подача – тактический прием, с помощью которого мяч вводят в игру.

Нижняя прямая подача – игрок, стоя лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди. Мяч удерживается слегка согнутой левой рукой на уровне пояса. При замахе прямая правая рука отводится строго назад. Мяч подбрасывается на расстояние 20-30 см. Удар осуществляется встречным движением правой руки (основанием напряженной кисти) снизу - вперед-вверх примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит тяжесть туловища на левую ногу.

Верхняя прямая передача - В и.п. игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 м над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх - назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад - вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

Проблемные вопросы: 1. От чего зависит скорость полёта мяча при подаче? (От степени развития динамической силы рук.) 2. От чего зависит точность подачи? 3. Направления замаха руки при ударе по мячу - строго назад, высота подброса 20-30 см) 3. За счёт чего достигается полёт мяча без вращения и резкие изменения траектории и направления полёта мяча? ( За счёт уменьшения высоты подброса мяча и амплитуды замаха, за счёт удара в центр мяча).

Критерии самооценки: 1. Броски набивного мяча прямой рукой снизу (сверху) вперёд-вверх на расстоянии 6-8 м, не поднимая руку выше уровня плеч. 2. Точность подач по зонам площадки: четыре попадания из 6. попыток. 3. Полёт мяча без вращения.



9.1. Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.

9.1.1 Общеразвивающие упражнения.

1. Попеременные отведения прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверх.

2. С резиновым амортизатором. Амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед-вверх. То же, но из-за головы.

9.1.2. Подготовительные упражнения.

1. Броски набивного мяча одной рукой, снизу, сверху. Движение прямой рукой.

2. Броски набивного мяча через сетку на точность.

9.1.3. Подводящие упражнения.

1. Имитация подачи мяча. Внимание на согласованное движение рук и туловища.

2. Обучение подбрасывания мяча. Высокое подбрасывание отрицательно сказывается на точности подачи.

3. Удар по мячу, установленного в держателе или подвешенному. Внимание на движение прямой рукой. Удар основанием ладони.

4. Подача в стену на расстоянии 6-7 м.

5. Поддачи на партнера, располагающего на расстоянии 8-9 м.

6. Подача через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой.

9.1.3. Упражнения на технику.

1. Поддачи из-за лицевой линии. На этом этапе обучения необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызывала чрезмерных усилий, искажала технику.

2. Подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую часть площадки.

3. Подача с изменением расстояния полета мяча.

4. Подача по зонам площадки. Зоны следует очертить мелом.

5. Соревнование на большее число подач на силу.

6. Соревнование на эффективность подач и приема подач.

7. Подготовительные игры 3х3 и использованием подач, приема подач, передач и отбивание через сетку. Площадка делится на 2-3 части вертикальными линиями. Счет ведется как при игре в волейбол.

Ошибки: -1. Неустойчивое исходное положение и нечеткое подбрасывание мяча, мяч подбрасывается в стороне от бьющей руки. 2. Недостаточная амплитуда замаха и выполнения ударного движения согнутой рукой. 3. Отсутствие сопровождающего движения.

Подвижные игры.

«Чей отскок дальше». Игроки поочередно бросают теннисный мяч о стенку сверху (снизу) одной рукой. Фиксируется дальность отскока

«Кто дальше бросит» Участники делятся на 3-4 группы и выстраиваются в шеренги (одна за другой). Каждый игрок первой шеренги держит малый набивной мяч. У линии метания, расположенной в 2 м от первой шеренги, обозначается линии бросков: 10 м – первая, 12 м – вторая и т.д. По сигналу игроки первой шеренги по очереди бросают мячи одной рукой снизу или сверху. Судьи оценивают каждый бросок в очках: мяч, брошенный за первую линию - одно очко, за вторую – два очка и т.д. Вариант: броски выполняют через верёвку, натянутой на определённой высоте.

«Точная подача». Перед игрой две команды строятся в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате – цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат. Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку заранее обусловленным способом подачи. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа вычисляют 2 очка. В том случае, когда мяч заденет сетку или игрок, подавая, переступит за линии подачи, очки не начисляются. Сумма очков определяет команду победителя.

## **10. Техника атакующего удара.**

Атакующей удар – расчлениают на четыре фазы: разбег; прыжок; удар по мячу, приземление.

Разбег – игрок выполняет один-два шага в медленном темпе.

В прыжке – игрок выполняет широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, левую ногу присоединяет к правой, руки отводит назад. Ноги сгибаются в коленях. Затем руки делают взмах вперед-вверх, ноги разгибаются. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах правой рукой вверх -назад. Туловище прогибается в грудном отделе. Кисть бьющей руки должна быть над головой.

Удар по мячу – удар осуществляется резким сокращением мышц живота, груди, руки. Кисть бьющей руки накладывается на мяч сзади - сверху в состоянии напряжения. На начальном этапе бить не сильно, а точно.

Проблемные вопросы: 1. Какую роль играют активные движения рук при отталкивании? (Усиливают давление на опору).

2. Почему рука при ударе по мячу должна быть прямой? (Увеличивает силу и повышает высоту удара над сеткой.) 3. Чем отличается рациональная техника атакующего удара? (Высотой прыжка, силой и точностью удара кистью прямой руки.)

Критерии самооценки: Броски теннисного мяча через сетку одной рукой в прыжке с разбега, не опуская руку ниже уровня плеча. 2. Атакующие удары через сетку в прыжке после разбега в один шаг после собственного набрасывания мяча.

10.1 Упражнения для обучения технике прямого нападающего удара.

10.1.1. Подготовительные упражнения.

1. Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один-два шага.

2. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой.

3. Серийное выпрыгивание на прыжковую тумбу.

4. Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке с тумбы

5. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места вне сетки и через сетку.

10.1.2 Подводящие упражнения.

1. Имитация прямого атакующего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1,2,3 шага. То же, но у сетки.

2. Удары по мячу на резиновых амортизаторах в положении стоя на площадке, в прыжке с места и после разбега в 1-2 шага.

3. Многократные удары по мячу стоя у стены, расстояние 4-5 м. Набросив мяч над собой, выполняет удар прямой рукой в пол на расстояние 1-1,5 м. Следует добиваться серийного выполнения ударов.

4. Удары в прыжке с места по мячу, наброшенного партнером. Партнер с мячом располагается сбоку.

5. Атакующие удары через сетку по мячу, наброшенного партнером.

6. Удары через сетку с собственного набрасывания.

10.1.3. Упражнения на технику.

1. Атакующие удары по ходу из зоны 4,2 с передач из зоны 3.

2. То же, но первую передачу игроку 3 выполняет другой игрок

Ошибки: при разбеге – запаздывание с выходом к мячу или пробегание мяча; - при прыжке - слишком глубокий присед и медленное отталкивание; прыжок не вверх а в длину; недостаточная сила удара и удары согнутой рукой.

Подвижные игры.

«Круговая лапта». Игроки одной команды размещаются за пределами круга, а игроки второй команды внутри круга. Стоящие за кругом ударами волейбольного мяча стараются выбить поочерёдно всех игроков соперников. Разрешается бросать мяч, ударять по нему. Игроки, которые находятся в кругу, могут отбивать мяч руками, выполняя определённый приём игры. В этом случае они остаются в кругу. Если же мяч попал в туловище игрока, в ногу или в руку, этот игрок покидает круг и становится за спинами атакующих. Игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Игра длится 3-5 мин. Выигрывает команда, сохранившая в кругу большее количество игроков. Вариант: можно использовать в игре два мяча.

«Бомбардиры». Играющие стоят по кругу и перебрасывают друг другу мяч, используя в основном передачу двумя руками сверху. Тот, кто допустил ошибку при передаче или послал неточно мяч, садится в центр круга. Игроки, стоящие по кругу время от времени нападающим ударом посылают его в сидящих. Если игрок не попал мячом в сидящих, он сам занимает место рядом с ними. «Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч с воздуха. Тогда все встают и занимают места по кругу, а в середину идёт игрок, пробивший мяч партнеру в руки.

## **11. Техника блокирования.**

Блокирование-прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударом соперника. Блокирование может выполняться одним или двумя-тремя в прыжке с места и после передвижения.

Подготовительные упражнения.

1. Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с последующим доставанием руками подвешенного предмета.

2. Прыжки с места и после передвижения с доставанием подвесных мячей над сеткой и за сеткой.

Проблемные вопросы: 1. Как определить момент прыжка для блокирование атакующего удара? (По траектории передачи: высокая – после прыжка атакующего игрока, средняя -одновременно с атакующим, низкая – раньше

атакующего). 2. От чего зависит эффективность блокирования? (Комплекс качеств: прыгучесть, своевременность прыжка, определение направления)

Критерии самооценки: 1. Расстояния переноса рук через сетку в прыжке с места и после передвижения 20 см и более. 2. Результативность блокирования атакующих ударов с собственного набрасывания мяча 70-80 %.

11.1 Упражнения для обучения технике блокирования.

11.1.1. Подготовительные упражнения

1. Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с доставанием руками подвешенных предметов;

2. Прыжки с места и после передвижения с доставанием подвесных мячей над сеткой и за сеткой.

11.1.2. Подводящие упражнения.

1. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в стороны.

2. Блокирование волейбольных мячей подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения.

3. Блокирование атакующих ударов через сетку.

11.1.3. Упражнения на технику.

1. Блокирование атакующих ударов с собственного набрасывания.

2. Блокирование атакующих ударов в зонах 4,3,2.

3. Блокирование атакующих ударов после передвижения вдоль сетки.

Ошибки: - неправильный выбор места, прыжок вперёд или в сторону; - неправильное исходное положение и несвоевременный прыжок

12.1 Упражнения для дальнейшего

обучения игры в волейбол.

Упражнения для совершенствования технико-тактических приёмов игры в волейбол применяются в определённой последовательности в процессе обучения, в соответствии принципов систематичности, доступности и постепенности их усложнения.

12.1.1 Упражнения для обучения технике отбивание мяча кулаком через сетку.

1. Учитель стоит у сетки на стуле с мячом в вытянутой руке. Игроки по очереди подходят к нему и, вытягиваясь вверх, стараются отбить мяч кулаком через сетку.

2. В парах – один у сетки, другой в глубине площадки с мячом. Он набрасывает мяч партнёру так, чтобы тот летел на сетку. Партнёр вытягивается верхи прямой рукой отбивает мяч через сетку за голову.

4. То же, но у сетки игрок стоит боком и перебивает мяч кулаком через сетку, поворачиваясь лицом к сетке.

5. То же, но набрасывает мяч на сетку выше, чтобы партнёр отбивал мяч в прыжке.

12.1.2. Упражнения для обучения технике верхней передачи на удар и следующего нападающего удара из зоны 4 и 2 передачей из зоны 3.

1. В тройках – передача по треугольнику из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, оттуда в зону 6.

2. То же, в обратную сторону: из зоны 6 – в зону 3 – в зону 2, в зону 6.

3. То же упражнение в группах со сменой мест после передачи вслед за мячом.

4. В тройках – один с мячом через сетку за 3-метровой линией, второй в зоне 4, третий – в зоне 3. Верхняя передача через сетку по «треугольнику».

5. То же упражнение в группах со сменой после передачи вслед за мячом.

6. Из зоны 6 - верхняя передача в зону 3, оттуда передача на удар в зону 4 и нападающий удар через сетку из зоны 4.

7. То же, но передача на удар – в зону 2 и нападающий удар из зоны 2.

12.1.3. Упражнения для обучения технике защитных действий.

1. В парах – один игрок у сетки, партнёр с мячом в глубине площадки на расстоянии 6-8 м. Игроки выполняют нижнюю передачу, после каждой передачи стоящий у сетки поворачивается и имитирует блокирование.

2. Три игрока стоят с мячом спиной к сетки в зонах 2,3,4. Остальные в колонне в зоне 1. Каждый игрок по очереди играет в защите, перемещаясь против каждого нападающего игрока.

3. Три игрока у сетки с мячами спиной к ней в зонах 4,3,2, Защитник в зоне 1. Нападающие выполняют по очереди нападающий удар и обманные удары в защитника. Три свободных игрока собирают мячи и передают их в руки нападающих. Через две минуты – смена игрока – защитника. Затем защитник играет в зоне 6 и, наконец в зоне 5.

4. Один игрок у сетки выполняет нападающий удар с собственного набрасывания, второй- блокирует этот удар, третий игрок играет в защите, правильно выбирая место в зависимости от блока.

5. Игроки в колонне в зоне 4 выполняют по очереди нападающий удар с передачей пасующего из зоны 3, два блокирующих выполняют групповой блок, три игрока в зонах 5,6,1 играют в защите.

6. То же упражнение, но нападающий из зоны 2 с передачей из зоны 3

7. В тройках – один выполняет нападающий удар с собственного набрасывания в блок, третий выполняет приём от блока.

8. То же, но нападающий удар с передачи партнёра, который после выполнения передачи перемещается на страховку.

### **1. Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.**

Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся на основе их двигательной активности.

Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных навыков и умений.

Закалка, повышение сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды; развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся.

Отбор одаренных детей в учебно-тренировочные группы для дальнейшего совершенствования их мастерства

### **Перечень учебно-методических средств**

Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Они складываются из специальных и общеразвивающих упражнений. Специальные делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных качеств, необходимых в волейболе, и подводящие направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приёмов. К подводящим относят имитационные упражнения, выполняемые без мяча. Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

**1. Календарно – тематическое планирование .**

№ урока	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
	<b>Волейбол.</b>	<b>1</b>			
1.	Вводный инструктаж по ТБ.	<b>1</b>			
2.	Правила игры в волейбол .Учебная игра.	<b>1</b>			
3	Действия без мяча. имитация нападающего удара .Игра	<b>1</b>			
4	Действия без мяча. имитация нападающего удара. Игра	<b>1</b>			
5	Учебная игра	<b>1</b>			
6	Подача мяча. Верхняя , боковая. Учебная игра	<b>1</b>			
7	Подача мяча. Верхняя , боковая. Учебная игра	<b>1</b>			
8	Правила игры теория. Учебная игра.	<b>1</b>			
9	Передача мяча : сверху двумя руками с места. Учебная игра	<b>1</b>			



10	Передача мяча : из зоны в зону.	<b>1</b>			
11	Передача мяча : из зоны в зону.	<b>1</b>			
12	Передача мяча : сверху двумя руками с места. Учебная игра	<b>1</b>			
13	Передача мяча: в прыжке , после перемещения . Игра учебная.	<b>1</b>			
14	Передача мяча из глубины площадки к сетке . Учебная игра.	<b>1</b>			
15	Передача мяча из глубины площадки к сетке . Учебная игра.	<b>1</b>			
16	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками	<b>1</b>			
17	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками	<b>1</b>			
18	Передача мяча : стоя спиной в направлении передачи. Учебная игра.	<b>1</b>			
19	Передача мяча : стоя спиной в направлении передачи. Учебная игра.	<b>1</b>			
20	Прием мяча..: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи.	<b>1</b>			
21	Прием мяча..: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи.	<b>1</b>			
22	Прием мяча : нижней и верхней прямой подачи .Учебная игра.	<b>1</b>			
23	Учебная игра. Повторение ТБ.	<b>1</b>			

24	Нападающий удар через сетку.	<b>1</b>			
25	Нападающий удар через сетку. По ходу из зоны 3,4 и 2	<b>1</b>			
26	Нападающий удар через сетку. По ходу из зоны 4 и 2	<b>1</b>			
27	Учебная игра.	<b>1</b>			
28	Нападающий удар через сетку.	<b>1</b>			
29	Нападающий удар через сетку. По ходу из зоны 3,4 и 2	<b>1</b>			
30	Нападающий удар через сетку. По ходу из зоны 4 и 2	<b>1</b>			
31	Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	<b>1</b>			
32	Блокирование нападающего удара: по ходу из зоны 4-3 , 2-3.	<b>1</b>			
33	Блокирование нападающего удара: по ходу из зоны 4-3 , 2-3.	<b>1</b>			
34	Блокирование нападающего удара: по ходу из зоны 4-3. Учебная игра.	<b>1</b>			
35	Индивидуальные тактические действия. Выбор и способ отбивание мяча	<b>1</b>			
36	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	<b>1</b>			
37	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра	<b>1</b>			
38	Защитные действия игроков внутри линии в нападении. Игра	<b>1</b>			
39	Нападающие действия игроков. Игра	<b>1</b>			

40	Системс игры в защите . Соревнования между группами.	<b>1</b>			
41	Передача мяча : из зоны в зону.	<b>1</b>			
42	Передача мяча : из зоны в зону.	<b>1</b>			
43	Передача мяча : сверху двумя руками с места.	<b>1</b>			
44	Передача мяча: в прыжке , после перемещения .	<b>1</b>			
45	Передача мяча из глубины площадки к сетке .	<b>1</b>			
46	Передача мяча из глубины площадки к сетке .	<b>1</b>			
47	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками	<b>1</b>			
48	Передача мяча : стоя спиной в направлении передачи.	<b>1</b>			
	Передача мяча : стоя спиной в направлении передачи. Уче	<b>1</b>			
49	Прием мяча..: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи.	<b>1</b>			
50	Прием мяча..: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи.	<b>1</b>			
51	Прием мяча : нижней и верхней прямой подачи .Учебная игра.	<b>1</b>			
52	Учебная игра. Повторение ТБ.	<b>1</b>			
53	Нападающий удар через сетку.	<b>1</b>			
54	Нападающий удар через сетку. По ходу из зоны 3,4 и 2	<b>1</b>			
55	Нападающий удар через сетку. По ходу из зоны 4 и 2	<b>1</b>			

56	Блокирование нападающего удара. Соревнования между группами.	<b>1</b>			
57	Блокирование нападающего удара: по ходу из зоны 4-3 , 2-3.	<b>1</b>			
58	Блокирование нападающего удара: по ходу из зоны 4-3 , 2-3.	<b>1</b>			
59	Блокирование нападающего удара: по ходу из зоны 4-3.	<b>1</b>			
60	Блокирование нападающего удара: по ходу из зоны 4-3. Учебная игра.	<b>1</b>			
61	Индивидуальные тактические действия. Выбор и способ отбивание мяча	<b>1</b>			
62	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра	<b>1</b>			
63	Защитные действия игроков внутри линии в нападении. Игра	<b>1</b>			
64	Нападающие действия игроков. Игра	<b>1</b>			
65	Система игры в защите . Соревнования между группами.	<b>1</b>			
66	Система игры в защите . Соревнования между группами.	<b>1</b>			
67	Система игры в защите . Соревнования между группами.	<b>1</b>			
68	Соревнования между школами.	<b>1</b>			
		<b>68 часов</b>			

### Список литературы

- Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.-125 с
- Железняк Ю.Д., Юный волейболист : Учебное пособие для тренеров. -М.: Физкультура и спорт, 1988.-192 с.,
- Хапко В.Е., Белоус В.И. Волейбол.: Рад.шк.,1988,-112 с.
- Ахмеров Э. Волейбол в школе.- М.: Просвещение , 1974.-98 с.
- Голомазов В.А., Ковалёв В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе .-М.: Просвещение, 1989.-11с

