

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя образовательная школа №14 г. Тайшета**

Утверждаю:  
директор МКОУ СОШ № 14  
г.Тайшета \_\_\_\_\_ Быбина П.Г.  
Приказ № 338/1  
от « 26» сентября 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

**Адресат программы:** обучающиеся 11-16 лет  
**Срок реализации:** 2 года  
**Уровень:** базовый

**Разработчик программы:**  
Шермаматуулу Тынчтыкбек

Тайшет, 2023 год

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Иркутской области до 2036 года.
- Распоряжение Министерства образования Иркутской области от 26 января 2022 года № 55-71-мр «Об утверждении регламента проведения общественной экспертизы по установлению соответствия дополнительных общеобразовательных программ требованиям законодательства Российской Федерации»
- Положением о дополнительной общеразвивающей программе МКОУ СОШ № 14 г. Тайшета.

## Содержание

- Пояснительная записка
- Учебный план
- Календарный график
- Содержание программы
- Планируемые результаты
- Организационно-педагогические условия
- Методические материалы
- Используемая литература

### Пояснительная записка:

Программа «Волейбол» входит в предметную область «Физическая культура»

#### ЦЕЛЬ:

- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью, понимания значимости его сохранения и укрепления;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- профилактика безнадзорности и употребления ПАВ.

#### ЗАДАЧИ:

- дать учащимся знания техники и тактики игры в волейбол;
- содействовать взаимодействию взаимопониманию;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- активизировать двигательную деятельность детей.

*Актуальность программы* заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 9-16 лет и реализуются в течение учебного года. Количество обучающихся в группе не более 25 человек.

*- сроки реализации программы:*

Сроки реализации рабочей программы 2 года, 152 часа в год. Из них 6 часов в неделю юноши (понедельник, среда, пятница), 9 часов в неделю девочки (понедельник, среда, пятница).

Программа адресована учащимся 13-16 лет общеобразовательных школ. Рабочая программа для данного возраста, разработана на основе программы адаптационного типа «Волейбол» учителя физической культуры Шермаматуулу Тынчтыкбек, разработана в соответствии с содержанием основной образовательной программы МКОУ СОШ №14.

#### Учебный план:

№ п\п	Тематика занятий	Количество часов	
		1 год	2 год
1	Техника безопасного поведения на занятиях.	теоретический материал включен во все занятия	
2	Теоретическая подготовка	8	8

3	СФП (техника и тактика волейболиста)	70	80
4	ОФП	46	30
5	Соревнования и контрольные нормативы	28	34
6	<b>Итого</b>	<b>152</b>	<b>152</b>

### Формы аттестации/контроля

Виды контроля:

1. Предварительный контроль (проверка знаний, умений и навыков, на начальном этапе освоения программы)
2. Текущий контроль (проведение тестов, контрольных заданий, нормативов)
3. Итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений и навыков на последнем занятии).

Обучающиеся успешно освоившие программу участвуют в городских соревнованиях. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

Результаты обучающихся заносятся в карту учета достижений.

№	Наименование теста	Класс	Высокий		Средний		Низкий	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки

**Календарный учебный график указать разделы с количеством отведённых часов, на 1 год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Техника безопасного поведения на занятиях.	во время проведения занятий		
2	Краткий обзор развития волейбола.	8		
3	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок.	во время проведения занятий		
4	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	во время проведения занятий		
1	<b>Общая физическая подготовка.</b>	46		
2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения		1	1
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.			2
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		1	2
5	Вариант бросков: а) снизу двумя руками; б) сверху из-за головы двумя руками;		1	2
6	Вариант бросков: а) снизу двумя руками; б) сверху из-за головы двумя руками;			2

7	Вариант бросков: а) снизу двумя руками; б) сверху из-за головы двумя руками; в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в поворота к направлению броска;			2
8	С боку (справа или слева) двумя руками, стоя в поворота к направлению броска; а) одной рукой сбоку; б) одной рукой сверху.			2
9	Прыжки вверх над баскетбольным кольцом с касанием рукою сетки.			2
10	Прыжки из полного приседа вверх. Передача снизу над собой.			2
11	Поднимание прямых рук вперед – вверх, в стороны – вверх, из-за головы с резиновым амортизатор. Передача сверху у стены.			1
12	Передача снизу у стены. Прыжки с места на гимнастический снаряд “козел			2
13	Передача сверху в парах. Подъем туловища и ног из положения лежа.			1
14	Бег на короткие дистанции. Передача снизу в парах.			1
15	Игра с элементами бега.			1
16	Подвижная игра с элементами волейбола			2
17	Упражнения с партнером			2
18	Спринтерские ускорения			1
19	Имитационные и основные упражнения волейболиста упражнения			2
20	Метание и прыжки			1
21	Упражнения «ударного» или прыжкового характера.			2
22	Упражнения для развития специальной ловкости			2
23	Упражнения игрового характера			2
24	Упражнения для развития специальной прыгучести			2
25	Упражнения на растягивание			1
26	Упражнения с партнером			1
27	Упражнения с партнером			1
28	Упражнения с партнером			1
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	70		
1	Передача мяча снизу двумя руками над собой			2
2	Передача мяча снизу двумя руками в парах			2
3	Нижняя прямая			2
4	Верхняя прямая			2
5	Учебная игра Волейбол			3
6	Подача в прыжке			2
7	Прямой нападающий удар (по ходу)			3
8	Нападающий удар с переводом вправо (влево)			3

9	Прием мяча снизу двумя руками			2
10	Прием мяча сверху двумя руками			2
11	Прием мяча, отраженного сеткой			2
12	Совершенствование техники приема мяча.			2
13	Учебная игра Волейбол			2
14	Одиночное блокирование			2
15	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			2
16	Страховка при блокировании			2
17	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.			3
18	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите			3
19	Групповые тактические действия в нападении, защите			3
20	Групповые тактические действия в нападении, защите.			3
21	Командные тактические действия в нападении, защите			3
22	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите			2
23	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.			2
24	Групповые тактические действия в нападении, защите		1	2
25	Групповые тактические действия в нападении, защите			2
26	Групповые тактические действия в нападении, защите			2
27	Групповые тактические действия в нападении, защите.			2
28	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам		1	2
29	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам			3
30	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.			3
	<b>Соревнования и контрольные нормативы</b>	28		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.		1	2
2	Игры, развивающие физические способности контрольные нормативы.			2
3	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости Соревнования и контрольные нормативы			2
4	Судейство учебной игры в волейбол			4
5	Одиночное блокирование. Соревнования и контрольные нормативы		1	3
6	Прием мяча, отраженного сеткой			4

	Соревнования и контрольные нормативы			
7	Совершенствование техники приема мяча. Соревнования и контрольные нормативы		1	4
8	Учебная игра Волейбол. Соревнования и контрольные нормативы		1	3

### учебный график 2 год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Техника безопасного поведения на занятиях.	8		
2	Краткий обзор развития волейбола.	во время проведения занятий		
3	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок.	Во время проведения занятий		
4	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	во время проведения занятий		
	<b>Общая физическая подготовка.</b>	30		30
1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения			2
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.			2
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)			2
4	Вариант бросков: а) снизу двумя руками; б) сверху из-за головы двумя руками;			1
5	Прыжки вверх над баскетбольным кольцом с касанием рукою сетки.			1
6	Прыжки из полного приседа вверх с сопротивлением резиновых амортизаторов. Передача снизу над собой.			1
7	Поднимание прямых рук вперед – вверх, в стороны – вверх, из-за головы с резиновым амортизатор. Передача сверху у стены.			1
8	Передача снизу у стены. Прыжки с места на гимнастический снаряд “козел			1
9	Передача сверху в парах. Подъем туловища и ног из положения лежа.			1
10	Бег на короткие дистанции. Передача снизу в парах.			1
11	Игра с элементами бега.			1
12	Подвижная игра с элементами волейбола			1
13	Упражнения с партнером			1
14	Спринтерские ускорения			1
15	Имитационные и основные упражнения волейболиста упражнения			1
16	Метание и прыжки			1
17	Упражнения «ударного» или прыжкового характера.			1
18	Упражнения для развития специальной			1



	ловкости			
19	Упражнения игрового характера			1
20	Упражнения для развития специальной прыгучести			1
21	ОРУ, характерные для волейбола			1
22	ОРУ, характерные для волейбола			1
23	ОРУ, характерные для волейбола			1
24	Бег на короткие дистанции. Игры с элементами бега			2
25	Итоговое тестирование:			2
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	80		
1	Передача мяча снизу двумя руками над собой			2
2	Передача мяча снизу двумя руками в парах			2
3	Нижняя прямая			3
4	Верхняя прямая			3
5	Учебная игра Волейбол		1	2
6	Подача в прыжке			3
7	Прямой нападающий удар (по ходу)			3
8	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		1	3
9	Прием мяча снизу двумя руками			2
10	Прием мяча сверху двумя руками			2
11	Прием мяча, отраженного сеткой			2
12	Совершенствование техники приема мяча.			2
13	Учебная игра Волейбол			3
14	Одиночное блокирование			2
15	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			3
16	Страховка при блокировании			3
17	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.			3
18	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите			3
19	Групповые тактические действия в нападении, защите			3
20	Учебная игра Волейбол			3
21	Командные тактические действия в нападении, защите			2
22	Командные тактические действия в нападении, защите.			2
23	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам			3
24	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам		1	3
25	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам			3
26	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам			2
27	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам			2
28	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам			2

29	Блокирование нападающего броска с передачи. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам			2
30	Блокирование нападающего броска с передачи. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам			3
	<b>Соревнования и контрольные нормативы</b>	34		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.			2
2	Игры, развивающие физические способности контрольные нормативы.			2
3	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости Соревнования и контрольные нормативы		1	2
4	Судейство учебной игры в волейбол		1	3
5	Одиночное блокирование. Соревнования и контрольные нормативы			4
6	Прием мяча, отраженного сеткой Соревнования и контрольные нормативы			4
7	Совершенствование техники приема мяча. Соревнования и контрольные нормативы			3
8	Учебная игра Волейбол. Соревнования и контрольные нормативы		1	3
9	Учебная игра. Самостоятельное судейство			3
10	Учебная игра. Самостоятельное судейство. Правила игры, судейские жесты.		1	4

### **Содержание программы:**

#### **Стойки и перемещения.**

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприсяде, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

#### **Передачи мяча сверху**

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.

6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

### **Передачи мяча снизу**

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

### **Подачи**

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

### **Нападающий удар**

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на занимающихся 9—17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовке.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

## **Планируемые результаты**

### **Естественные основы**

1-2 год. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

3-4 год. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

5 год. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Социально-психологические основы**

1-2 год. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ошибках.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

3-4 год. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

5 год. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **Культурно-исторические основы**

1-2 год. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

3-4 год. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

5 год. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

#### Приемы закаливания

1-2 год. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

3-4 год. Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

5 год. Пользование баней.

#### Волейбол

1-5 год. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### Организационно-педагогические условия:

№	Материально-техническое обеспечение	Количество
1	Мяч в\б	18шт.
2	Мяч б\б	18шт.
3	Мат гимн.	16шт.
4	Обруч гимн.	20шт.
5	Мяч ф\б	10шт.
6	Скакалка гимн.	20шт.
7	Мяч тен.	12шт.
8	Сетка в\б	5шт.
9	Сетка б\б	1 комплекта
10	спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием	
№	Информационное обеспечение, учебно-методическое	Количество
1.	Подборка тематических презентаций	
2.	Обучающие фильмы, ролики	
3.	Компьютерная оргтехника, техника для фото и видео фиксации.	Ноутбук -1 шт Принтер-1 шт

#### Методические материалы:

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; физическое совершенствование; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; укрепление здоровья; выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков; создание условий для прохождения спортивной подготовки; совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является

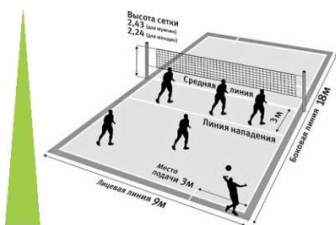
дополнительное образование. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба. Доступность и высокая эмоциональность, большая оздоровительная ценность выделили баскетбол в ряды таких видов физических упражнений, которые широко используются во всех звеньях физического воспитания.



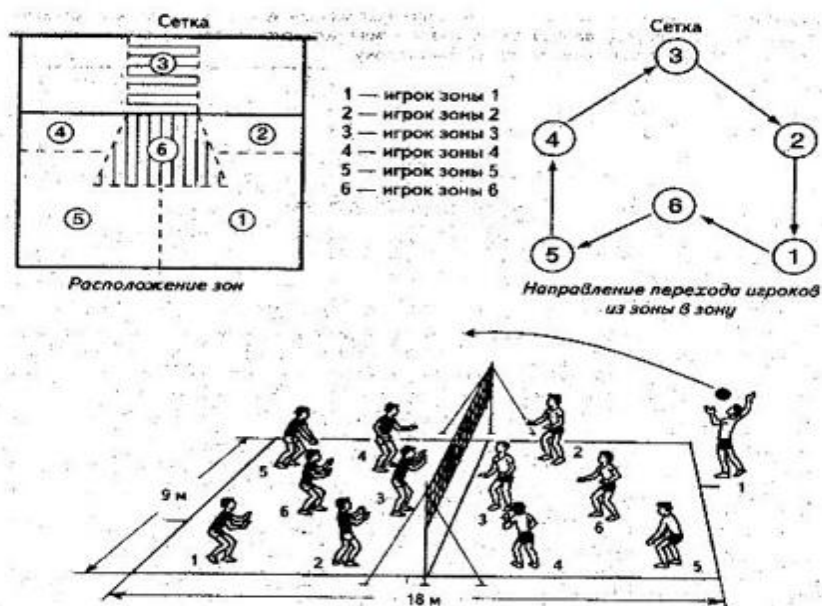
Мяч для волейбола чаще выбирают трехцветный, хотя некоторые предпочитают белый.

Официальные правила волейбола регламентируют его окружность (65-67 см) и массу (260-280 г).

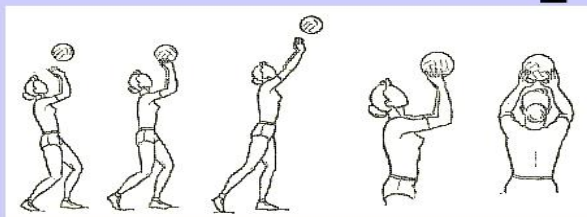
А вот для другой подобной игры – пляжного волейбола используется мяч побольше – 66-68 см.



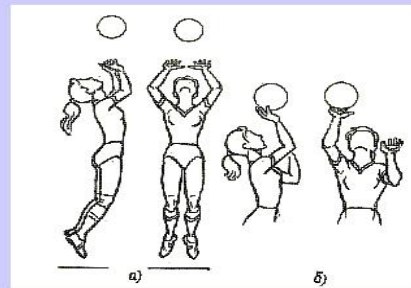
# Расположение зон и игроков на волейбольной площадке



## Передачи

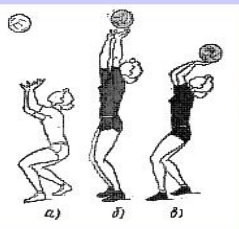


Передача мяча двумя руками сверху (а) ; положение кистей рук и расположение пальцев на мяче в момент выполнения передачи (б).



Другие виды выполненная в различных направлениях передач в волейболе:

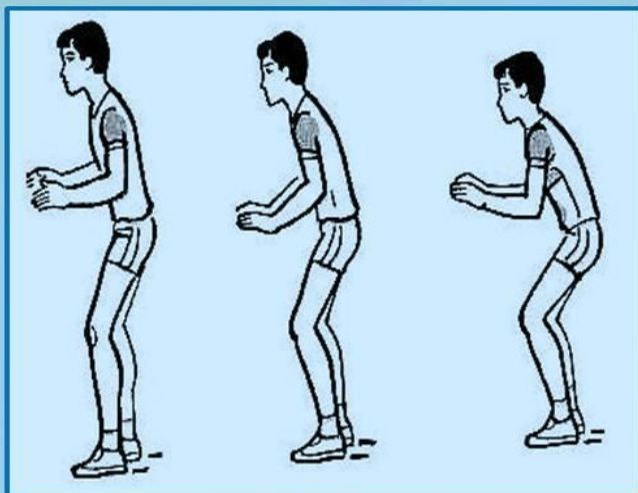
а) двумя руками в прыжке, б) одной рукой сверху.



Передача двумя руками сверху, выполненная в различных направлениях: а) вперед ; б) над собой ; в) назад.



## Стойка волейболиста



Высокая  
стойка

Средняя  
стойка

Низкая  
стойка

- Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.
- Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно.
- Туловище наклонено вперед.
- Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище.
- Руки согнуты в локтевых суставах.

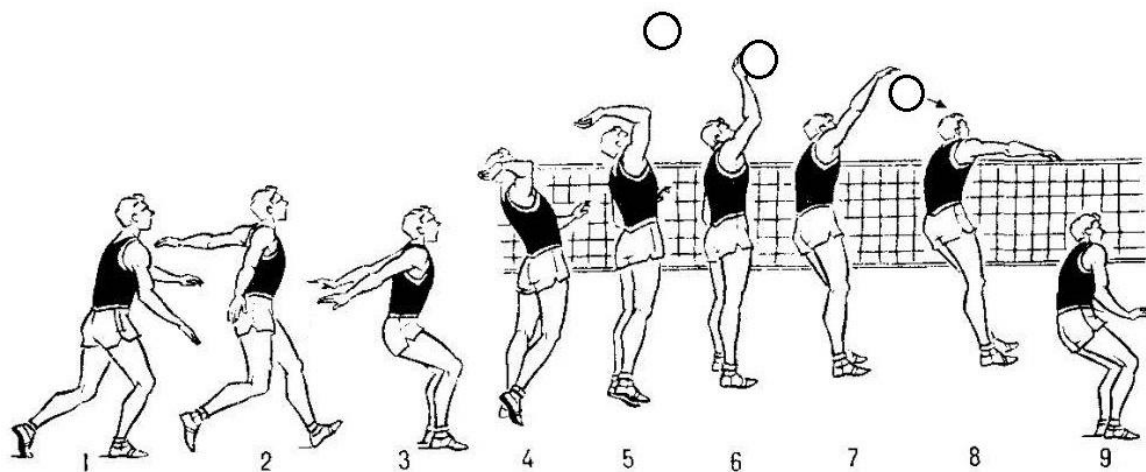
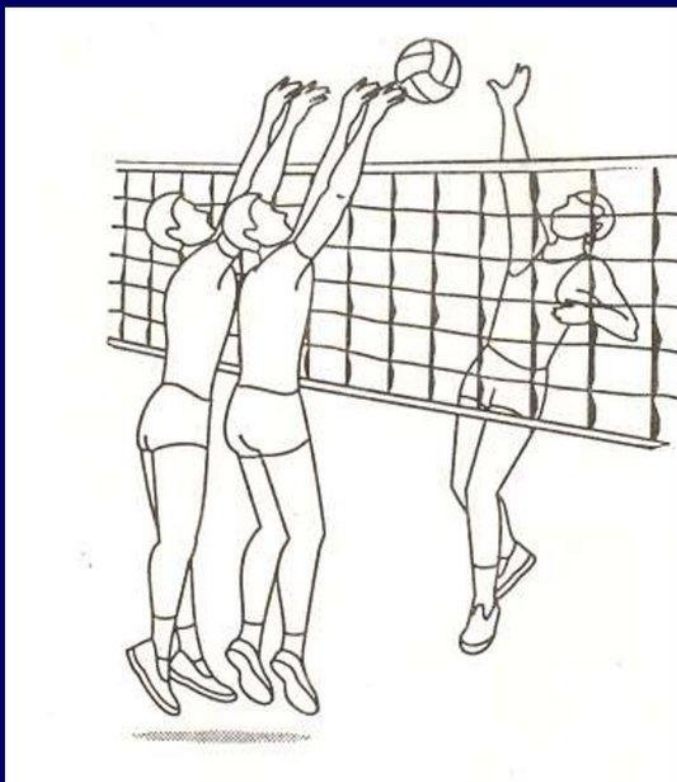


Рис. 5 Прямой нападающий удар



# Групповое - блокирование



## Прямой нападающий удар.



- При выполнении прямого нападающего удара сначала нужно сделать разбег, перед приёмом мяча подпрыгнуть, замахнуться руками и маховым движением ударить по мячу. Во время удара кисть должна быть напряжена.

## Используемая литература:

1. Дополнительное образование учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.