

Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
р.п. Екатериновка  
Екатериновского района Саратовской области

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 5  
«05» сентября 2017 г

Утверждаю  
Директор МКУ ДО «ДЮСШ»  
Ефремов Р.В.  
Приказ № 36  
«06» сентября 2017 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ СОГ**

Возраст обучающихся: 10-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель  
тренер-преподаватель  
Гузачев Сергей Сергеевич

р.п. Екатериновка  
2017 г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3-6
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	7
3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ..	8-9
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10-13
5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ.....	14-15
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Актуальность** программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение

интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

### **Цели программы:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- использование творческого потенциала каждого ученика в соответствии с его возможностями и способностями;
- определение уровня теоретических знаний и технико-тактических умений.

### **Задачи программы:**

#### **1. Образовательные:**

1. обучить учащихся техническим приемам волейбола;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
4. обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
5. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### **2. Развивающие:**

1. Развить координацию движений и основные физические качества.
2. Способствовать повышению работоспособности учащихся.
3. Развивать двигательные способности.
4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### **3. Воспитательные:**

1. воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
2. воспитывать дисциплинированность;
3. способствовать снятию стрессов и раздражительности;

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. **Программа предназначена** для детей 10-12 лет.

**Сроки реализации программы** 1года:

**Программа рассчитана** на детей от 10 до 12 лет.

**Занятия проводятся** 2 раза в неделю, 4 часа в неделю.

**Количество часов** в год часов

**Формы и режим занятий:**

**Наполняемость учебной группы по годам обучения:**

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,

**Форма организации детей на занятии:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

**Форма проведения занятий:** практическое, комбинированное, соревновательное.

### **Ожидаемые результаты**

*По окончании первого года обучения, учащийся должны:*

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в конце учебного года.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты

контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. формы подведения итогов реализации образовательной программы.

**Эта программа гарантирует:**

- результативный для педагога и воспитанника процесс обучения;
- высокий и прочный уровень обучаемости;
- формирование у занимающихся умений и стойкого навыка учиться;
- полноценное соединение знаний и практических навыков;
- обеспечение реальной социализации учащихся.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план рассчитан на 36 учебных недель (106 часов)

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	30
3	Специальная физическая подготовка	48
4	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	70
5	Соревнования. Учебные игры	26
6	Контрольные испытания	4
	Общее количество часов	184

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	<b>сентябрь</b>	<b>11</b>		
1	История возникновения волейбола. Основы волейбола. Правила разминки	2		
2	Общие основы волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом	2		
3	Бег. ОРУ. Подвижные игры	2		
4	Бег. ОРУ. Эстафеты	2		
5	Бег. ОРУ. Эстафеты. Прыжки. Метание мяча	2		
6	Бег. ОРУ. Акробатические упражнения	2		
7	Бег. ОРУ. Акробатические упражнения	2		
8-9	Бег. ОРУ. Акробатические упражнения. Эстафеты. Подвижные игры	4		
10-11	Бег. ОРУ. Специальные упражнения для развития гибкости.	4		
12	Бег. ОРУ. Упражнения силовой подготовки	2		
13-14	Бег. ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Эстафеты	4		
15	Бег. ОРУ. Упражнения для координации движений	2		
16	Бег. ОРУ. Упражнения для координации движений	2		
17	Бег. ОРУ. Подбор упражнений для развития специальной силы	2		
18	Бег. ОРУ. Подвижные игры	2		
19	Бег. ОРУ. Упражнения для специальной выносливости	2		
20	Бег. ОРУ. Специальные упражнения. Эстафеты. Подвижные игры.	2		
21	Бег. ОРУ. Специальные упражнения. Эстафеты. Подвижные игры.	2		
22-23	Бег. ОРУ. Изучение стойки волейболиста. Эстафеты.	4		
24-25	Бег. ОРУ. Передвижение в стойке волейболиста с изменением направления по звуковому сигналу. Эстафеты	4		
26	Бег. ОРУ. Специальные упражнения. Подвижные игры	2		
27-28	Бег. ОРУ. Изучение техники выполнения нижнего приема мяча. Работа в парах с подбрасыванием мяча друг другу.	4		
29	Бег. ОРУ. Игра в пионербол	2		
30-31	Бег. ОРУ. Изучение техники выполнения верхнего приема мяча. Специальные упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при приеме.	4		
32	Бег. ОРУ. Игра в пионербол	2		
33-34	Бег. ОРУ. Изучение техники выполнения нижней подачи. Специальные упражнения	4		
35	Бег. ОРУ. Учебная игра на укороченной площадке	2		

36-38	Бег. ОРУ. Изучение техники выполнения верхней подачи. Специальные упражнения. Эстафеты	6		
39-41	Бег. ОРУ. Закрепление техники выполнения верхнего и нижнего приемов мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	6		
42-43	Бег. ОРУ. Учебная игра на укороченной площадке	4		
44-46	Бег. ОРУ. Закрепление техники выполнения подач. Эстафеты.	6		
46-48	Бег. ОРУ. Изучение техники прямого нападающего удара на силу. Специальные упражнения	6		
49-50	Бег. ОРУ. Изучение техники нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). Специальные упражнения	4		
51-53	Бег. ОРУ. Учебная игра на укороченной площадке	6		
54-56	Бег. ОРУ. Изучение техники нападающего удара с имитацией передачи.	6		
57-60	Бег. ОРУ. Специальные упражнения. Учебная игра на укороченной площадке	8		
61-63	Бег. ОРУ. Нападающий удар тихий, после имитации сильного.	6		
64-66	Бег. ОРУ. Изучение техники блокирования: одиночное, групповое.	6		
67-69	Бег. ОРУ. Игра с выполнением учебных заданий	6		
70-71	Бег. ОРУ. Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии.			
72-73	Бег. ОРУ. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	4		
74-77	Бег. ОРУ. Игра с выполнением учебных заданий	8		
78-80	Бег. ОРУ. Обучение приему мяча от сетки.	6		
81	Изучение основных правил волейбола	2		
83-85	Бег. ОРУ. Игра с выполнением учебных заданий	6		
86-90	Бег. ОРУ. Учебная игра	10		
91-92	Контрольные испытания	4		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Теоретические сведения – 6 часов**  
- Общие основы волейбола;

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

#### **Общепедагогическая подготовка** – 30 часов

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

#### **Специальная физическая подготовка** – 48 часов

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Бег (приставными шагами) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться) прыжки на обеих ногах.

Многokrатные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу

(сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стенку пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание костей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и перед собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового мяча). Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросков на свободное место, на партнера и т. д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенке. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

### **Техническая подготовка. Тактическая подготовка- 70 часов**

- Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большое количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстоянии 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

- Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.
- Прием мяча сверху двумя руками: брошенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).
- Прием снизу двумя руками: брошенного партнером (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно и многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.
- Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.
- Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.
- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги.

## **Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний**

№ п / п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши		
		10	11	12
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,7	10,1	10,1
2	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	20	20
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	20	23	25
5	Верхняя передача мяча у стенки	6	10	12
6	Прием мяча снизу двумя руками.	3	4	5
7	Верхняя прямая подача	3	4	5
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,4	5,3	5,2
№ п/ п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки		
		10	11	12
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,7	11,1	11,1
2	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	20	20
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	20	21	22
5	Верхняя передача мяча у стенки	5	8	10
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	3
7	Верхняя прямая подача	2	3	3
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,2	6,1	6,0

### **Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после

чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: С 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

## Список литературы

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

#### Дополнительная

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.