

**Тамбовское областное государственное  
бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр психолого-педагогического сопровождения и коррекции «Гармония»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. директора

Н.Н. Болтнева

Приказ № 13 от 01.09.2023г.

Программа рекомендована

к работе педагогическим

советом центра

Протокол № 7 от 30.08.2023г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Возраст учащихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Багин Станислав Викторович,  
инструктор по физической культуре

## Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	ТОГБОУ «Центр психолого-педагогического сопровождения и коррекции «Гармония»
<b>2. Полное название программы</b>	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	Багин Станислав Викторович, инструктор по физической культуре
<b>4. Сведения о программе:</b>	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</li> <li>- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых.</li> <li>- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)</li> <li>- Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. №678-р (с изменениями от 15.05.2023)</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»</li> <li>- Постановление от 10 мая 2018 года №452 «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей Тамбовской области»</li> </ul>

4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Тип программы	дополнительная общеразвивающая
4.6. Вид программы	модифицированная
4.7. Возраст обучающихся по программе	10–18 лет
4.8. Продолжительность обучения	1 год

### Пояснительная записка

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

**Направленность.** Согласно «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Концепции развития дополнительного образования детей» АДООП спортивной секции «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность.** Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Данная АДООП ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и задержку психического развития.

**Новизна:** учитывать специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Отличительные особенности.** Данная АДООП разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и задержку психического развития.

Занятия в спортивной секции «Волейбол» развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения в спорте детей с ОВЗ, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения.

С учетом особенностей детей в программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость, скоординированность, обучающие действиям в команде.

При проведении занятий в секции учитываются особые образовательные потребности детей с ЗПР, ОВЗ. При проведении занятий запланировано: предъявлять «пошаговые инструкции» по всем видам спортивной деятельности; оказывать дозированно помощь каждому обучающемуся во время тренировочного и игрового процесса;

использовать специальные методы, приемы, способствующие общему развитию обучающегося; обеспечивающие контроль за устной речью; обеспечение непрерывного контроля за выполнением всех комплексов физических упражнений; стимулирование активности, развитие коммуникации, через общение в команде со сверстниками и взрослым педагогом; необходимо учитывать индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для волейболистов.

Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни.

**Адресат АДОП.** АДОП спортивная секция «Волейбол» ориентирована на обучающихся 5-11 классов. Возрастная категория 10-18 лет. Количество детей в группе - до 15 человек.

**Объем программы.** Программа «Волейбол» рассчитана на один год обучения. Учебный план составлен из расчета 34 учебных недели, 2 дня в неделю по 2 часа, 136 часов в год.

**Форма обучения** – очная.

**Методы обучения.** Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление.

<b>Словесные</b>	<b>Наглядные</b>	<b>Практические</b>
Устное изложение	Показ приемов выполнения разминочных комплексов	Речевые упражнения
Беседа	Показ приемов обработки мяча	Разминка
Беседа объяснение	Показ приемов передачи мяча	Работа в спаренных двойках – тройках при выполнении тренировочных упражнений
Беседа - инструктивного характера	Показ приемов ведения мяча	Тренировочные упражнения направленные на совершенствование физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.
	Показ приемов ловли мяча	Разыгрывание тактических комбинаций нижняя прямая подача, верхняя подача, передача мяча сверху двумя руками, передача мяча снизу двумя руками, имитация движений, блокирование противника, тактические действия, двухсторонняя игра.

**Тип занятий** – комбинированный, сочетание теоретической и практической подготовки. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

**Формы проведения занятий**

Индивидуальный тренировочный процесс	Соревнования
Мастер-класс	Тренировки
Игровое занятие	Чемпионат
Открытые занятия	Разминки

**Режим занятий** - занятия проводятся 2 раза в неделю, 2 занятия, продолжительность занятия-40 минут.

Занятия проводятся по следующему расписанию:

Наименование	Дни недели	Время	Класс
Спортивная секция «Волейбол»	понедельник	15.40-16.20 16.20-17.00	Все желающие
	среда	16.20-17.00 20.00-20.40	

**Цели и задачи**

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся с ОВЗ посредством занятий волейболом.

**Задачи:** 1) Образовательные: обучать техническим приемам волейбола, дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия, дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол), обучать техническим и тактическим приемам волейбола, научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2) Развивающие: развивать координацию движений и основные физические качества, способствовать повышению работоспособности обучающихся, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3) Воспитательные: воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, дисциплинированность, способствовать снятию стрессов и раздражительности.

## Содержание программы

### Учебный план

№	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общие основы волейбола	4	4	0
2	Общефизическая подготовка	20	В процессе занятия	20
3	Специальная физическая подготовка	20	В процессе занятия	20
4	Техническая подготовка	22	В процессе занятия	22
5	Тактическая подготовка	22	В процессе занятия	22
6	Игровая подготовка	28	В процессе занятия	28
7	Контрольные игры	20	0	20
	<b>Итого</b>	<b>136</b>		

### Содержание программы «Волейбол»

№	Тема	Содержание
1	Общие основы волейбола	Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека.
2	ОФП	Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения
3	СФП	Упражнения для развития прыгучести, координации движений, выносливости, упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений, для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.
4	Техническая подготовка	<b>Техника выполнения нижнего приема.</b> Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения

		<p><b>Техника выполнения верхнего приема</b> Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.</p> <p><b>Техника выполнения нижней прямой подачи</b> Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p><b>Техника выполнения верхней прямой подачи</b> Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.</p> <p><b>Техника выполнения нижней боковой подачи</b> Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.</p> <p><b>Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару</b> Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.</p>
5	Тактическая подготовка	<p><b>Обучение групповым взаимодействиям:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;</li> <li>- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).</li> <li>- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.</li> <li>- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).</li> </ul> <p><b>Обучение индивидуальным действиям</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение технике передаче в прыжке</li> <li>- Отвлекающие действия при вторых передачах.</li> <li>- Упражнения на расслабления и растяжения.</li> <li>- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.</li> <li>- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.</li> <li>- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.</li> <li>- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.</li> <li>- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар</li> </ul>

6	Игровая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы взаимодействия игроков во время игры.</li> <li>- Понятие развития игровой комбинации.</li> <li>- Понятие: оборонительная, наступательная игра.</li> <li>- Правила безопасного ведения двусторонней игры.</li> <li>- Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.</li> <li>- Техника игры в нападении.</li> <li>- Техника игры в защите.</li> </ul>
7	Контрольные игры	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола

### Планируемые результаты

1	Освоение данной программы обеспечивает достижение следующих результатов: совершенствование у обучающихся и ОВЗ технико-тактических приемов игры в волейбол, судейства. Формирование технической культуры личности. Достижение максимальных результатов во время проведения игр, заинтересованность детей занятием волейболом в будущем. Одним из главных приоритетов секции является укрепление здоровья учащихся, воспитанию здорового образа жизни.
2	<p>Обучающиеся должны:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать общие основы волейбола;</li> <li>2. Расширить представление о технических приемах в волейболе;</li> <li>3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;</li> <li>4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;</li> <li>5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;</li> <li>6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;</li> <li>7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;</li> <li>8. Освоить технику верхних передач;</li> <li>9. Освоить технику передач снизу;</li> <li>10. Освоить технику верхнего приема мяча;</li> <li>11. Освоить технику нижнего приема мяча;</li> <li>12. Освоить технику подачи мяча снизу.</li> </ol>

#### Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в весе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

#### Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 136 часов по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.



## Формы аттестации

Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры, календарные игры, соревнования

I четверть - Контрольные нормативы по физической подготовке.

II четверть - Контрольные упражнения по технической подготовке

III четверть - Контрольные упражнения по тактической подготовке

IV четверть - Турнир по волейболу между спортсменами занимающимися в секции центра.

## Виды и формы контроля по программе спортивной секции «Волейбол»:

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебной четверти по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в школьных соревнованиях по волейболу.

## Способы проверки:

### Контрольные нормативы по физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		12-13 лет		14-15 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	6.0-4.9 и ниже	6.3-5.0 и ниже	5.6-4.7 и ниже	6.0-4.9 и ниже
	Бег 60м, сек	11,0-9.9	11.4-10.0	10.0-8.7	10.9-9.6
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9.3-8.3 и ниже	9.7-8.8 и ниже	9.0-8.0 и ниже	9.5-8.6 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150-200 см	140-190 см	160-200 см	150-200 см
Выносливость	Шестиминутный бег	1000м и выше	900 м и выше	1150 м и выше	1000 м и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4-10 и выше	5-12 и выше	4-10 и выше	6-14 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой(ю) и низкой(д) перекладине из виса, раз	3-7	10-20	4-9	10-18

Форма оценки результатов: уровни (высокий, средний, низкий).

### Контрольные упражнения по технической подготовке

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены	4 и более
2.	Приём мяча снизу двумя руками, стоя у стены	4 и более
3.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу через сетку(серий)	4
4	Нижняя прямая подача из 10	5
5.	Верхняя прямая подача из 10	4

Форма оценки результатов: уровни (высокий, средний, низкий).

### Контрольные упражнения по тактической подготовке

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Результат
1	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению	Знать действия каждого игрока в защите и нападении
2	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	Уметь

Форма оценки результатов: уровни (высокий, средний, низкий).

**Спортивные соревнования:** владение знаниями правил игры «Волейбол», передача мяча сверху двумя руками, во время игры, способность оценить игровую ситуацию по передаче мяча, приём мяча снизу двумя руками, передача мяча по игровой площадке, владение нижней и верхней прямой подачами, прием мяча с подачи и передача в зоны, действия на приеме и в атаке.

Форма оценки результатов: уровни (высокий, средний, низкий).

### Материально-техническое обеспечение

Помещение спортивного зала, оборудованное волейбольной сеткой, волейбольные мячи-10-12 штук, свисток.

## Методические материалы

Комплексы упражнений «Общая и специальная физическая подготовка»

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

*Упражнение с набивным мячом.* Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

*Упражнение в висах и упорах.* Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6\*30м, 4\*50м, 5\*60м, 3\*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

*Подвижные игры и эстафеты.* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

*Спортивные игры:* футбол, баскетбол, гандбол.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по

воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

## ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

*Основные элементы техники.* Техника волейбола состоит из стоек, перемещений, передач, нападающих ударов, блокирования и подач. Исходные положения, которые игрок принимает в стойке, являются основой для выполнения всех игровых действий с мячом. Особенности техники волейбола является то, что между игровыми приемами существует определённая зависимость. Чтобы передать мяч, надо ввести его в игру подачей, чтобы выполнить нападающий удар необходима точная передача и т. д.

*Стойки и перемещения.* Базовыми элементами стоек и перемещений являются устойчивое положение на полусогнутых ногах и сохранение равновесия в стойке. Это дает возможность перемещаться шагом, бегом, делать скачек или выпад в любом направлении.

*Верхняя передача.* Базовые элементы верхней передачи мяча, положение рук перед лицом, когда кисти образуют форму мяча на уровне глаз или лба, а также последовательности движений при выполнении передачи мяча. Движение начинается разгибанием ног и заканчивается сопровождением мяча кистями рук. Необходимым условием выполнения верхней передачи является выход игрока к мячу за счет своевременного перемещения так, чтобы мяч находился над игроком.

*Нижняя передача.* Базовые элементы нижней передачи мяча исходное положение рук и разгибание ног, которое обеспечивает передачу. Руки находятся перед туловищем, одну руку вложить в другую, предплечья развернуты для передачи мяча.

*Подачи.* На начальном этапе обучения волейболу разучивают нижние подачи (боковая, прямая). Затем обучают верхним подачам. Базовым элементом подачи является согласование подбрасывания мяча одной рукой и удара по мячу другой (или той же рукой) так, чтобы рука встретилась с мячом в удобном для удара положении. Нижняя подача может быть боковой или прямой. В зависимости от вида нижней подачи стойка игрока меняется: игрок становится боком или лицом к площадке, замах выполняют сбоку или снизу. Удар выполняют снизу, с поступательным движением вперед.

*Соревнования.* Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Выполнение контрольных нормативов.

## Список литературы

### *Основная литература:*

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 Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
5. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
6. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

### *Дополнительная литература*

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
3. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
7. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
8. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001