

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное казённое учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Белореченский социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних»**

Принята
на заседании педагогического совета
ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»
«22» августа 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом
ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»
от «22» августа 2025 г.
№ 223

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Волейбол

Возраст обучающихся – от 8 до 18 лет

Срок реализации – 20 часов

Объём программы – 20 часов

Составитель программы:
Сулежко Дмитрий Николаевич,
руководитель физического воспитания

с. Великовечное, 2025 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Волейбол

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Волейбол имеет **физкультурно-спортивной направленности**.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»;

Устав ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН».

Новизна программы «Волейбол» 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 заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Педагогическая целесообразность программы. Волейбол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Отличительные особенности программы.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Адресат программы: несовершеннолетние в возрасте от 8 до 18 лет, находящиеся в социально-реабилитационном центре.

Уровень программы, объём и сроки реализации.

Уровень программы – ознакомительный. Общее количество часов – 20 часов (5 раз в неделю). Общее количество занятий – 20.

Форма занятий.

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

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю, для всех видов практических занятий устанавливается академический час продолжительностью 40 минут. Инструктаж по технике безопасности проводится по мере поступления несовершеннолетних в группу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы. Обучение техническим и тактическим приемам игры в волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол, начальные навыки судейства;
2. Содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

1.3. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Волейбол

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1.	История, правила и техника игры в волейбол. Инструктаж по Т.Б.	1	1	-
2.	Упражнение без мяча: (стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу.) Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Игра по упрощённым правилам.	1	-	1
3.	Упражнения с мячом: передача мяча в парах на месте и в движении, подачи – нижняя прямая, верхняя прямая в разные зоны площадки. Двусторонняя игра.	1	-	1
4.	Приём мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами), прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	1	-	1
5.	Подача мяча: верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая, нижняя боковая, подача свечой, кулаком снизу. Двусторонняя игра.	1	-	1
6.	Блокирование: одиночный блок, групповой,	1	-	1

	зонный, неподвижный блок, блок уступом. Двусторонняя игра.			
7.	Совершенствование техники блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое. Способы отбивания мяча через сетку. Двусторонняя игра.	1	-	1
8.	Освоение техники нападающего удара. Удар мячом в пол с отскоком. Двусторонняя игра.	1	-	1
9.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера. Двусторонняя игра.	1	-	1
10.	Нападающий удар через сетку: По ходу из зон 4, 3 и 2; в зонах 4 и 2 с передачей из зоны 3. Двусторонняя игра.	1	-	1
11.	Передача мяча в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону. Двусторонняя игра.	1	-	1
12.	Переход после подачи к защитным действиям. Двусторонняя игра.	1	-	1
13.	Взаимодействие игроков передней линии в нападении; в защите; при приёме мяча. Двусторонняя игра.	1	-	1
14.	Взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Двусторонняя игра.	1	-	1
15.	Передача мяча сверху двумя руками на месте в тройках. Игра по упрощённым правилам.	1	-	1
16.	Подача мяча в прыжке на точность. Игра по упрощённым правилам.	1	-	1
17.	Многократные передачи мяча сверху над собой, снизу над собой. Двусторонняя игра.	1	-	1
18.	Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача. Боковая подача. Двусторонняя игра.	1	-	1
19.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу. Игра по упрощённым правилам.	1	-	1
20.	Командные действия в защите «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя игра.	1	-	1
	Итого	20 ч.	1 ч.	19 ч.

**Содержание учебного плана
дополнительной общеразвивающей программы
Волейбол**

1. История, правила и техника игры в волейбол. Инструктаж по Т.Б. (1 час)

Теоретическая часть История, правила и техника игры в волейбол. Инструктаж по Т.Б.

2. Упражнение без мяча: (стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу.) Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Игра по упрощённым правилам. (1 час)

Практическая часть: Упражнение без мяча: (стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу.) Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Игра по упрощённым правилам.

3. Упражнения с мячом: передача мяча в парах на месте и в движении, подачи – нижняя прямая, верхняя прямая в разные зоны площадки. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Упражнения с мячом: передача мяча в парах на месте и в движении, подачи – нижняя прямая, верхняя прямая в разные зоны площадки. Двусторонняя игра.

4. Приём мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами), прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Приём мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами), прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.

5. Подача мяча: верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая, нижняя боковая, подача свечой, кулаком снизу. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Подача мяча: верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая, нижняя боковая, подача свечой, кулаком снизу. Двусторонняя игра.

6. Блокирование: одиночный блок, групповой, зонный, неподвижный блок, блок уступом. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Блокирование: одиночный блок, групповой, зонный, неподвижный блок, блок уступом. Двусторонняя игра.

7. Совершенствование техники блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое. Способы отбивания мяча через сетку. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Совершенствование техники блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое. Способы отбивания мяча через сетку. Двусторонняя игра.

8. Освоение техники нападающего удара. Удар мячом в пол с отскоком. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Освоение техники нападающего удара. Удар мячом в пол с отскоком. Двусторонняя игра.

9. Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера. Двусторонняя игра.

10. Нападающий удар через сетку: По ходу из зон 4, 3 и 2; в зонах 4 и 2 с передачей из зоны 3. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Нападающий удар через сетку: По ходу из зон 4, 3 и 2; в зонах 4 и 2 с передачей из зоны 3. Двусторонняя игра.

11. Передача мяча в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Передача мяча в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону. Двусторонняя игра.

12. Переход после подачи к защитным действиям. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Переход после подачи к защитным действиям. Двусторонняя игра.

13. Взаимодействие игроков передней линии в нападении; в защите; при приёме мяча. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Взаимодействие игроков передней линии в нападении; в защите; при приёме мяча. Двусторонняя игра.

14. Взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Двусторонняя игра.

15. Передача мяча сверху двумя руками на месте в тройках. Игра по упрощённым правилам. (1 час)

Практическая часть: Передача мяча сверху двумя руками на месте в тройках. Игра по упрощённым правилам.

16. Подача мяча в прыжке на точность. Игра по упрощённым правилам. (1 час)

Практическая часть: Подача мяча в прыжке на точность. Игра по упрощённым правилам.

17. Многократные передачи мяча сверху над собой, снизу над собой. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Многократные передачи мяча сверху над собой, снизу над собой. Двусторонняя игра.

18. Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача. Боковая подача. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача. Боковая подача. Двусторонняя игра.

19. Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу. Игра по упрощённым правилам. (1 час)

Практическая часть: Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу. Игра по упрощённым правилам.

20. Командные действия в защите «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Командные действия в защите «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя игра.

1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- что означают понятия «Техника игры», «Тактика игры»;

- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом;
- о негативных факторах риска здоровью человека (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).

Обучающиеся будут уметь выполнять:

- правила игры, владеть основными техническими приемами, броски по кольцу с расстояния 1 м.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- повышать уровень своего физического, психического и социального здоровья;
- контролировать уровень тревожности;
- повышать защитные силы организма к стрессам.

Обучающиеся будут способны проявлять следующие отношения:

- готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Волейбол

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Кол-во часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.		История, правила и техника игры в волейбол. Инструктаж по Т.Б.	1	1	-
2.		Упражнение без мяча: (стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу.) Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Игра по упрощённым правилам.	1	-	1
3.		Упражнения с мячом: передача мяча в парах на месте и в движении, подачи – нижняя прямая, верхняя прямая в разные зоны площадки. Двусторонняя игра.	1	-	1
4.		Приём мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами), прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	1	-	1
5.		Подача мяча: верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая, нижняя боковая, подача свечой, кулаком снизу. Двусторонняя игра.	1	-	1
6.		Блокирование: одиночный блок, групповой, зонный, неподвижный блок, блок уступом. Двусторонняя игра.	1	-	1
7.		Совершенствование техники блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое. Способы отбивания мяча через сетку. Двусторонняя игра.	1	-	1
8.		Освоение техники нападающего удара. Удар мячом в пол с отскоком. Двусторонняя игра.	1	-	1
9.		Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера. Двусторонняя игра.	1	-	1
10.		Нападающий удар через сетку: По ходу из зон 4, 3 и 2; в зонах 4 и 2 с передачей из зоны 3. Двусторонняя игра.	1	-	1

11.		Передача мяча в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону. Двусторонняя игра.	1	-	1
12.		Переход после подачи к защитным действиям. Двусторонняя игра.	1	-	1
13.		Взаимодействие игроков передней линии в нападении; в защите; при приёме мяча. Двусторонняя игра.	1	-	1
14.		Взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Двусторонняя игра.	1	-	1
15.		Передача мяча сверху двумя руками на месте в тройках. Игра по упрощённым правилам.	1	-	1
16.		Подача мяча в прыжке на точность. Игра по упрощённым правилам.	1	-	1
17.		Многократные передачи мяча сверху над собой, снизу над собой. Двусторонняя игра.	1	-	1
18.		Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача. Боковая подача. Двусторонняя игра.	1	-	1
19.		Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу. Игра по упрощённым правилам.	1	-	1
20.		Командные действия в защите «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя игра.	1	-	1
		Итого:	20 ч.	1 ч.	19 ч.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям воспитанников, его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется руководителем физического воспитания перед занятием.

Учебно-практическое оборудование:

- игровой зал (баскетбольная площадка);
- фишки;
- баскетбольные, волейбольные, теннисные мячи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- обручи;
- скакалки;
- секундомер;
- свисток;
- протоколы;
- канат;
- эстафетные палочки.

Алгоритм проведения занятия:

Тема занятия

Цель занятия

Задачи занятия

Оснащение

Ход занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть		
Построение. Сдача рапорта. Приветствие. Формулирование темы и задач занятия		Обратить внимание на спортивную форму, дисциплинированность, пожелание удачи на занятии.
Основная часть		
ОРУ		
Упражнение по цели занятия		
Заключительная часть		
Рефлексия		Восстанавливаем пульс, дыхание Осмысление правил игры
Подведение итога занятия. Организованный выход из зала.		Отметить всех несовершеннолетних. Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на занятии. Оценивают свою деятельность.

Кадровое обеспечение

В кадровый состав программы входит руководитель физического воспитания социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, имеющий высшее профессиональное. Образовательный ценз указанного лица подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и квалификации.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Для подведения итогов реализации программы используются различные формы и методы контроля:

- систематическое наблюдение в течении занятия;
- участие в спортивных праздниках, мероприятиях;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях;
- участие в конкурсах, проводимых в учреждении, краевых, всероссийских, международных, в сети ИНТЕРНЕТ и пр.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Инструментарий для педагогической диагностики – таблицы оценки детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику развития каждого ребенка.

2.5. Методические материалы

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике.

КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛ:

1. Высота подскока по Абалакову (см):

Учащийся располагается возле стены и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметрового деления, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из 3-х попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

2. Челночный бег 5х6 метров (с):

На расстоянии 6 метров чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 метров пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Бег 92 метра с изменением направления (с):

На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из положений сидя и с места (м):

Метание с места: Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимает мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Метание сидя: при этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

5. Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование):

Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдержать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий.

6. Нападающий прямой удар из зоны 4 в зону 4-5 (16-17 лет с низкой передачи):

Требования сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

7. Подача на точность:

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Общеметодические указания: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке.

8. Демонстрация блокирования.

При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи выходит в соответствующую зону для постановки блока.

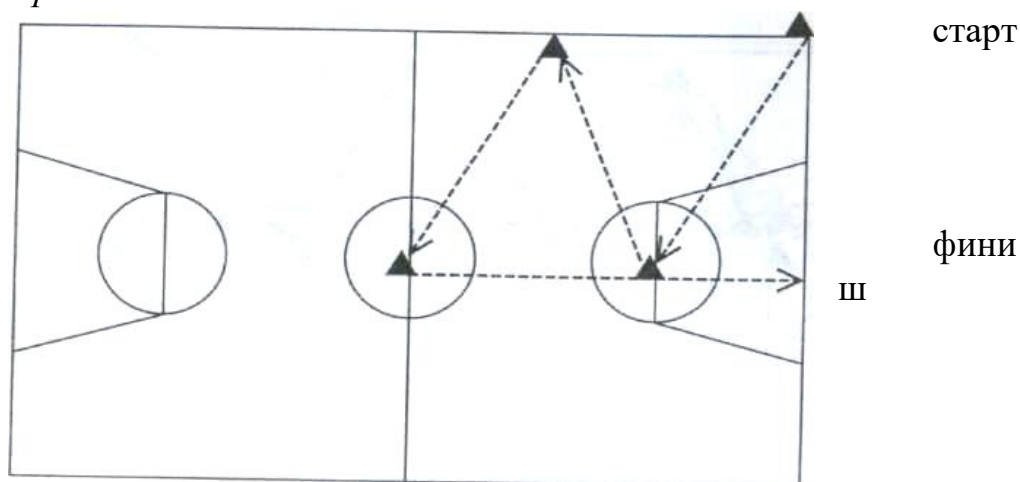
Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Общие упражнения

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки



2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дрибблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

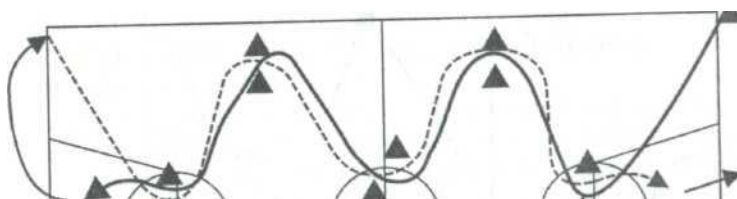
Общесметодические указания (ОМУ):

1) для ГНП

- перевод выполняется с руки на руку.
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

2) для УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой.
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).



старт

финиш

3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для ГНП

- передачи выполняются одной рукой от плеча.
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

2) для УТГ

- передачи выполняются об пол.
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

4. Броски с дистанции

Для ГНП

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

2.6. Список используемой литературы

Основная литература

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.

Дополнительная литература

5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
8. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.