



Закрытое административно-территориальное образование  
город Заречный Пензенской области  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 222 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ  
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ»**  
(МОУ «СОШ №222»)

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом МОУ «СОШ №222»  
Протокол № 139 от 30.05.2023



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности обучающихся 5-11 классов  
«Волейбол»**

Срок реализации – 1 год

Составители: Пашков А.И.  
учитель физкультуры МОУ «СОШ №222»

Пензенская область  
г. Заречный  
2023год

### Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом основного (среднего) общего образования. Предназначена для реализации в 5-11 классах. Предполагает 204 часа занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Наполняемость групп 10-15 чел.

#### Цели:

- содействие физическому развитию детей и подростков;
- овладение технико-тактическими приемами игры волейбол.

#### Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В секцию принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

#### Планируемые результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Волейбол». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Волейбол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Волейбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

#### Учебно - тематический план занятий (204 час.)

№п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия

1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	
2.	Краткий очерк развития волейбола в России.	2	2	
3.	Сведения о строении и функциях	2	2	
4.	организма человека			
5.	Гигиена, врачебный контроль, пре-	3	3	
6.	дупреждение травм, самоконтроль			
7.	Правила игры	2	2	
8.	Общая и специальная физическая	26	1	25
9.	подготовка	145	1	144
	Основы техники и тактики игры	20	1	19
	Контрольные игры и соревнования	2	-	2
	Экскурсии, посещение соревнований			
<b>Итого:</b>		<b>204</b>	<b>14</b>	<b>190</b>

### Основное содержание (204 час.)

**Физическая культура и спорт в России (2 часа).** Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения. Организация, задачи, содержание работы коллективов физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

**Краткие исторические сведения о возникновении игры (2 часа).** Развитие волейбола в Пензенской области, городе. Знаменитые волейболисты города, страны, мира. Популярные мировые волейбольные турниры.

**Сведения о строении и функциях организма человека (2 часа).** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль (3 часа).** Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

**Правила игры в волейбол (2 часа).** Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

**Общая и специальная физическая подготовка (26 час.)** Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

**Основы техники и тактики игры (145 час).** Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. **Общая физическая подготовка.** (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений)

**Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

*Метание.* Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

*Спортивные игры.* Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

*Подвижные игры.* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

*Ходьба на лыжах и катание на коньках.* Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений.

Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах, коньках. Катание на коньках парами.

**Специальная физическая подготовка.** *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

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

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 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. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

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

Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. 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 прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

**Практические занятия. Техника нападения. Перемещения и стойки.** Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

*Действия с мячом. Передачи мяча:* верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

*Нападающие удары:* прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с Подбрасывания партнера.

**Техника защиты.** Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

**Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.** Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии.

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

**Контрольные игры и соревнования (20 час.)** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

### Распределение учебного материала.

№ четв.	№ недели	Количество часов	№ занятия	Учебный материал
П Е Р В А Я  Ч Е Т В Е Р Т Ь	1		1	<b>Физическая культура и спорт в России. 2 ч.</b>
			2	<i>Строевые упр. Ускорения. Прыжки. 1ч.</i> Стойка волейболиста. Перемещение в защитной стойке. 1ч.
			3	Верхняя передача в парах. 2ч.
	2		4	<b>Исторические сведения о возникновении игры 2ч.</b>
			5	Верхняя передача в парах, тройках. 2ч.
			6	Передача мяча в стену в сочетании с перемещением. 2ч.
	3		7	<b>Сведения о строении и функциях организма человека. 2ч.</b>
			8	Верхняя передача с изменением расстояния. 2ч.
			9	<b>Основы техники и тактики игры 1ч.</b> Передача с изменением высоты. 1ч.
	4		10	<i>ОРУ. 1ч.</i> Действия в защите. 1ч.
			11	Прием мяча снизу двумя руками. 2ч.
			12	<i>Ускорения. Прыжки. 1ч.</i> Отбивание мяча в парах снизу двумя руками. 1ч.
	5		13	Прыжки. Нижняя прямая подача. 2ч.
			14	<b>Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. 2ч.</b>
			15	<b>Предупреждение травм 1ч.</b> Нижняя прямая подача 1ч.
	6		16	<i>ОРУ. Передачи баск мяча. 1ч.</i> Прием мяча с подачи. 1ч.
			17	<i>Прыжки. Ускорения. 1ч.</i> Подача. 1ч.
			18	Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадке. Бег из различных и.п. 2ч.
	7		19	Передачи в тройках. 2ч.
			20	<i>Челнок 4X9 1ч.</i> Прием мяча снизу в тройках. 1ч.
			21	Прием мяча снизу с нижней подачи. 2ч.
	8		22	<i>Подвижная игра. 1ч.</i> Прием мяча снизу в тройках. 1ч.
			23	<i>Броски теннисного мяча через сетку. Упр.с баскетбольными мячами. 1ч.</i> Игра. 1ч.

			24	<b>Правила игры в волейбол. 2ч.</b>
<b>В Т О Р А Я</b>	9		25	<b>Значение общей и специальной физической подготовки. 1ч.</b> Передачи. 1ч.
			26	Подача (нижняя) на точность в зоны. 2ч.
			27	Система игры со второй передачи. 2ч.
	10		28	<b>Ускорения. Челнок 6Х9. 1ч.</b> Выбор способа отбивания мяча через сетку. 1ч.
			29	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. 2ч.
			30	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. 2ч.
	11		31	<b>Прыжки. Многоскоки. ОРУ для мышц плечевого пояса 1ч.</b> Расположение игроков «углом» вперед. 1ч.
			32	<b>Подвижная игра. 1ч.</b> Расположение игроков «углом назад». 1ч.
			33	Нападающий удар. 2ч.
	12		34	Нападающий удар. 2ч
			35	<b>Прыжки. 1ч.</b> Удары по мячу в держателе. 1ч.
			36	Нападающий удар с собственного подбрасывания. 2ч
	13		37	Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча. 2ч.
			38	Взаимодействие игроков задней линии. 2ч.
			39	Взаимодействие игроков передней линии. 2ч.
	14		40	<b>Подвижная игра. 1ч.</b> Передачи. 1ч.
			41	Взаимодействие игроков зоны 3 с игроками зоны 2 и 4. 2ч.
			42	Взаимодействие игроков зон 1,5,6 с игроками зон 2 и 4. 2ч.
	15	Контр.	43	<b>Правила соревнований. 1ч.</b> Пионербол. 1ч.
		игры и сор.	44	<u>Контрольные игры. 2ч.</u>
		бч.	45	<u>Контрольные игры. 2ч.</u>
	16		46	Передачи на дальность. 2ч.
			47	Совершенствование подачи. 2ч
		48	Совершенствование верхней передачи. 2ч.	
17		49	Совершенствование приема мяча снизу. 2ч.	
	Контр.	50	Контрольные испытания. 2ч.	
	испытания 4ч.	51	Контрольные испытания. 2ч.	
<b>Т Р Е</b>	18		52	Совершенствование верхней передачи. 2ч.
			53	Совершенствование приема мяча снизу. 2ч
			54	Нападающий удар со 2 зоны. 2ч.
	19		55	Нападающий удар с 4 зоны. 2ч.
			56	<b>Упражнения с баскетбольными мячами. 1ч.</b> подача. 1ч
			57	Блок. 2ч.
	20		58	<b>Подвижная игра. 1ч.</b> Нижняя прямая подача. 1ч.
			59	Блок. 2ч.
			60	Нападающий удар. 2ч.
	21		61	Верхняя прямая подача. 2ч.
			62	<b>Ускорения. Челнок 4Х9. 1ч.</b> Верхняя подача. 1ч.
			63	Верхняя подача на точность. 2ч.
	22		64	<b>ОРУ. Передачи баск. мяча 1ч.</b> Прием мяча с подачи. 1ч.
			65	<b>Прыжки. Ускорения. 1ч.</b> подача. 1ч.
			66	Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадке. Бег из различных и.п. 2ч.
	23		67	Передачи в тройках. 2ч.

<b>Т Б Я</b>	24		68	Челнок 4X9 1ч. Прием мяча снизу в тройках. 1ч.
			69	Прием мяча снизу с нижней подачи. 2ч.
			70	Подвижная игра. 1ч. Прием мяча снизу в тройках. 1ч.
			71	Броски теннисного мяча через сетку. Упр.с баскетбольными мячами. 1ч Игра. 1ч.
	25		72	Совершенствование верхней передачи.2ч.
			73	Совершенствование приема мяча снизу. 2ч
			74	Нападающий удар со 2 зоны.2ч.
	26		75	Нападающий удар с 4 зоны. 2ч.
			76	Упражнения с баскетбольными мячами. 1ч. Подача.1ч
			77	Блок. 2ч.
		Посещение	78	Посещение соревнований. 2ч
	27	соревнований	79	Посещение соревнований 2ч.
		4ч.	80	Соревнования. 2ч.
		Контр.	81	Соревнования. 2ч.
	28	игры и сор.	82	Соревнования. 2ч.
		10ч.	83	Соревнования. 2ч.
		84	Соревнования. 2ч.	
<b>Ч Е Т В Ё Р Т А Я</b>	29		85	Совершенствование верхней передачи.2ч.
			86	Совершенствование приема мяча снизу. 2ч
			87	Нападающий удар со 2 зоны.2ч.
	30		88	Нападающий удар с 4 зоны. 2ч.
			89	Упражнения с баскетбольными мячами. 1ч. Подача.1ч
			90	Блок. 2ч.
	31		91	Подвижная игра.1ч. Нижняя прямая подача.1ч.
			92	Подвижная игра 1ч. Блок. 1ч.
			93	Нападающий удар.2ч.
	32		94	Передача из зоны 3 в зону 2. 2ч.
			95	Передача из зоны 3 в зону 4. 2ч.
			96	Совершенствование передач. 2ч.
33	Посещение	97	Посещение соревнований. 2ч	
	соревнований	98	Нападающий удар. 2ч.	
	4ч.	99	Совершенствование передач. 2ч	
34		100	Ускорения. Прыжки. ОРУ.1ч. Верхняя подача.1ч.	
		101	Упр. с баскетбольными мячами. 1ч. Нижняя подача 1ч	
		102	Игра	
<b>Итог.</b>	<b>34 недели</b>	<b>204 часов.</b>	<b>102 учебных занятий</b>	

**Прогнозируемые результаты**

**Физическое развитие и физическая подготовленность.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание требований(виды испытаний)</b>	<b>Девочки.</b>	<b>Мальчики.</b>
1	2	3	4



1	Бег 30 м. с высокого старта (с)	5.9	5.7
2	Бег 30 м. (6X5) (с)	12.5	12.0
3	Бег 92 м. с изменением направления (с)	32.7	31.0
4	Прыжки в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	32	40
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	35	40
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): сидя в прыжке с места	4.0 6.0	5.0 8.0

#### **Техническая подготовленность.**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель.
	Вторая передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	
1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
2	Подача верхняя прямая в пределах площадки	4
3	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху,	3
5	снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	3

**Экскурсии, посещение соревнований (8 час.).** Экскурсии в учреждения Комитета физкультуры и спорта. Посещение городских спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

#### **Литература.**

- Под ред. А. Г. Айриянца. Волейбол/ М., 1976.  
 Физическая культура в школе, 1985, № 3, с. 53.  
 Ж а р о в К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.  
 Ж е л е з н я к Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.  
 Ж е л е з н я к Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.  
 Ж е л е з н я к Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.  
 Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1971.  
 И в о й л о в А. В. Волейбол. М., 1974.  
 Медицинский справочник тренера. М., 1976.  
 О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1972.  
 Ф у р м а н о в А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982.  
 Ф и д л е р М. Волейбол. М., 1972.