

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Старооскольский техникум технологий и дизайна»

**Методические рекомендации по проведению  
учебно-тренировочных занятий по волейболу**

**Разработали:** Кадирова Елена Юрьевна,  
руководитель физического воспитания,  
Яркина Елена Витальевна,  
преподаватель физической культуры  
ОГАПОУ «Старооскольский техникум  
технологий и дизайна»

**Рассмотрено**  
На заседании ЦМК  
Протокол № 3 от «13» 10 2022 г.  
Председатель ЦМК *Л.И. Лоптева* Лоптева Н.И./

г. Старый Оскол 2022 г.

Методическая разработка предназначена преподавателям профессиональных образовательных организаций СПО, учителям физической культуры общеобразовательных школ. В разработке представлены материалы, позволяющие ознакомить обучающихся с содержанием и правилами игры в волейбол, обучить их технике и тактике игры в волейбол. Последовательно представлены план-конспекты уроков, которые можно использовать при проведении учебных и секционных занятий.

## Содержание

Введение.....	4
1. История возникновения волейбола.....	4
2. Содержание и правила игры .....	6
3. Специфика волейбола.....	8
4. Техника игры.....	9
5. Тактика игры.....	10
6. Примерные план-конспекты уроков.....	13
7. Литература.....	43

## ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости. Напряжённость спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют развитию таких ценных психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, инициативность, дисциплинированность. Также занятия в секции способствуют подготовке учащихся к профессиональной деятельности.

С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

### 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА

Официально, датой рождения волейбола считается 1895 год, когда преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа (штат Массачусетс, США) Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и разработал её первые правила. Это официальная версия, хотя есть и другие. Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом.

Попробуем проследить за развитием предка волейбола. Сохранились, например, хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли «фаустбол». На площадке размером 90х20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников.

Позже итальянский фаустбол стал популярным в Германии, Франции, Швейцарии, Австрии, Дании и других странах Европы. Со временем и площадка, и правила изменились. Так, длина площадки была уменьшена до 50 метров, а вместо стены появился шнур, натянутый между столбами. Строго определился и состав команды - 5 человек. Мяч перебивали через шнур кулаком или предплечьем, причём уже оговаривали три касания

мяча. Можно было перебивать мяч через шнур и после отскока от земли, но в этом случае разрешалось одно касание. Игра длилась в два тайма по 15 минут. Эта спортивная игра появилась давно, но её возраст отсчитывается только с 19 века потому, что первые правила волейбола были обнародованы в 1897 году. Естественно, сейчас они во много отличаются от первоначальных, волейбол растёт и совершенствуется.

В нашей стране волейбол широко распространили после революции 1917 года.

В 1925 года по инициативе секции игр в Москве созывается актив, на котором были приняты первые в нашей стране правила игры, в этом же году состоялись первые официальные соревнования по волейболу. С 1927 года проводится ежегодное первенство Москвы. В последующие годы волейбол получает повсеместное развитие.

В 1928 году в Москве состоялся чемпионат СССР, вошедший в программу I Всесоюзной спартакиады. В нём участвовали команды со всей страны. Однако, несмотря на бурное распространение и популярность новой игры, и целый ряд новинок, которые привезли на этот чемпионат команды, спортивное мастерство волейболистов находилось ещё на низком уровне.

Великая Отечественная война затормозила развитие волейбола. Но несмотря на огромные трудности военного времени, спортивная жизнь в стране не замирала. В 1943 году разыгрывается первенство Москвы, в 1944 году первенство и кубок Москвы по волейболу. В 1945 году вновь проводится первенство СССР. Чемпионами страны стали московские команды «Динамо» (мужчины) и «Локомотив» (женщины). На этих соревнованиях мужская команда «Динамо» (Москва) широко применяла в защите взаимодействие защитных линий и доигрывание принятых мячей, а в нападении использовала всё пространство по длине сетки для выпадения нападающего удара. Такая организация игры и принесла команде титул чемпионата СССР и дала толчок дальнейшему развитию тактики волейбола.

Прошедшие в 1946-1947 гг. первенства страны, а также успешное выступление советских волейболистов на международной арене послужили толчком к дальнейшему развитию волейбола в СССР. В 1947 году советские волейболисты, участвуя в соревнованиях на международном фестивале демократической молодёжи в Праге, заняли первое место. В этом же году создаётся Международная федерация волейбола (ФИВБ). После выступления Всесоюзной волейбольной секции в члены этой организации (1948год) волейболисты СССР, становятся участниками всех международных соревнований.

В 1949 году мужская команда советских волейболистов завоёвывает звание чемпиона в первом официальном первенстве мира. Наши сборные команды мужчин и женщин побеждают и в первенстве Европы. Свои чемпионские титулы они подтверждают и в последующие два года. Летом 1952 года первенство мира проводилось в Москве. Советские волейболисты и волейболистки в этих соревнованиях стали сильнейшими в мире.

Включение в 1964 году волейбола в программу Олимпийских игр значительно повысило требования к игре волейболистов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ И ПРАВИЛА ИГРЫ

В волейбол играют на площадке размером 9x18 метров. Вся площадка разделена на две равные половины средней линией, над которой подвешивается сетка. Высота сетки зависит от возраста и пола играющих. В игре участвуют 12 игроков (по 6 игроков с каждой стороны), и ведётся она мячом весом 250грамм и окружностью 65-68 сантиметров.

Смысл игры в том, чтобы не дать мячу упасть на своей площадке, прилагая усилия для падения его на стороне противоположной команды. Действия играющих, ограниченные правилами, выполняются игровыми приёмами: подачей, передачей, нападающих ударом и блокированием. Исходными положениями для игровых приёмов будут стойки (при действиях на месте) и перемещения (при действиях в движении).

Игра состоит из трёх или пяти партий, в каждой счёт ведётся до 15 очков. Побеждает та команда, которая выиграет две партии из трёх или три из пяти. Если первую партию выигрывает одна команда, а вторую другая, то проводится третья, решающая. Аналогичные условия и при игре из пяти партий. После каждой партии команды меняются площадками.

Расположение игроков на площадке следующее. Три игрока занимают место на передней линии у сетку, остальные - на задней линии, но так, чтобы можно было контролировать всю площадку. Волейболисты, находящиеся на передней линии, участвуют в приеме и передачах мяча, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают подачу, принимают и передают мяч, подстраховывают, но не имеют права выходить на переднюю линию для атаки и блокирования.

Игра начинается с подачи мяча одной из команд. Право на первую подачу определяется жеребьевкой, которую проводит судья с капитанами команд. Причем капитан команды, выигравший жребий, получает право на выбор площадки или на первую подачу.

Когда игроки занимают свои места на площадке, судья подает команду начинать игру. На подачу отводится не более 8 секунд. Один игрок выполняет подачи до тех пор, пока его команда не совершит ошибку. Если это произошло, то мяч передается сопернику. В этом случае команда, отыгравшая подачу, производит переход игроков из зоны в зону по часовой стрелке.

Каждая команда, принимая мяч с подачи соперника, имеет право на три поочередных касания. Если два игрока одной команды одновременно касаются мяча, то засчитывается два касания.

Мяч считается вышедшим из игры, если он пролетел за ограничительными антеннами на сетке, которые крепятся над проекцией боковых линий, или коснулся предметов вне площадки. Боковые и лицевые линии (разметка) входят в площадь игрового поля.

Команда теряет право на подачу или соперник выигрывает очко, если:

- мяч падает на свое площадке;
- команда совершает более трех касаний;
- мяч брошен или задержан;

- игрок касается сетки;
- игрок совершал два касания подряд;
- ступня игрока полностью находится на стороне соперника и не касается средней линии;
- игрок производит нападающий удар на стороне соперника;
- игрок задней линии при выполнении нападающего удара наступает на среднюю линию;
- игрок задней линии выполняет нападающий удар или блокирование на передней линии
- команда нарушает расстановку в момент подачи;
- игрок во время удара по мячу пользуется поддержкой товарища по команде;
- игрок получает персональное замечание;
- замена игрока произошла неправильно;
- потребован третий перерыв для отдыха после предупреждения;
- использовано более 30 секунд на второй перерыв для отдыха;
- игрок без разрешения судьи уходит с площадки во время перерывов в игре;
- игроки предпринимают действия для того, чтобы помешать сопернику;
- нарушены правила блокирования.

Партия считается выигранной, если одна из команд набрала 15 очков с преимуществом не менее 2=x очков. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется преимущества в 2 очка (16:14; 17:15 и т.д.)

Команда имеет право на два перерыва по 30 секунд в каждой партии. Разрешена замена игроков, но не более шести в каждой партии.

Волейболисты должны иметь одинаковую форму. Тапочки не должны иметь каблучков. Игрокам запрещается иметь украшения, которые в ходе игры могут явиться причиной травмы. На майки наносят номера, причем в команде не должно быть двух и более игроков с одинаковыми номерами на майках.

Во время игры к судье может обращаться только капитан команды. Игрок не имеет права:

- оспаривать решение судей и делать замечания в их адрес;
- вести себя нетактично по отношению к сопернику или делать оскорбительные замечания в адрес игроков противоположной команды.

Каждый игрок обязан хорошо знать правила игры, строго их выполнять и соблюдать нормы поведения.

### **3. СПЕЦИФИКА ВОЛЕЙБОЛА**

Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» - на лету, «бол» - мяч.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

### **4. ТЕХНИКА ИГРЫ**

Особое место в технике игры занимают стойки и перемещения .

В технике нападения существует одна стойка - основная. При этой стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях.

При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега. Технический прием может быть выполнен правильно только в том случае, когда игрок своевременно переместившись, принял основную стойку.

Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Особенностью выполнения длинных и высоких передач является более активная работа ног. При выполнении верхних передач следует обратить внимание на то, линия плеч игрока была перпендикулярна направлению, в котором выполняется передача.



Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке. Она наиболее сложна, так как выполняется в безопорном положении. После перемещения под мяч игрок делает прыжок вверх и выносит согнутые руки над головой. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного выпрямления рук локтевых и лучезапястных суставах. Передача в прыжке с имитацией нападающего удара называется «откидкой».

Подача - это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Подачи бывают - нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Все подачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом однойруки направляет его через сетку на сторону противника.

Для правильного выполнения любой подачи требуется:

1. Занять правильное исходное положение
2. Правильно подбросить мяч
3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой
4. Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе.
5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует в партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.

Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих.

Игрокам полезно вырабатывать своеобразное мышечное чувство, прыгая как можно выше, чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте.

Блок - это основной защитный прием. Техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или скрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд

блокирующего направлен не нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему.

## 5. ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика игры - это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей. Однако, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия. Здесь защитные действия одновременно выступают и как нападающие.

Тактика тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть выполнен без совершенного владения техническими приемами игры, необходимыми для выполнения этого замысла.

С учетом своих возможностей каждая избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите.

Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов.

Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

Тактика передач. Основной задачей при выполнении передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Слабо подготовленному игроку для выполнения нападающего удара требуются хорошие условия: вертикальная передача, достаточная высота мяча и на определённом месте, возможность разбега для прыжка, тактика передач в таких случаях состоит в том, чтобы создать эти наиболее удобные условия для нападающего удара.

Более сложным является выведение игрока для выполнения нападающего удара в такое место, в котором противник может оказать наименьшее сопротивление. с этой целью передача производится игроком, который для выполнения этой функции вынужден меняться с тем, чтобы занять ключевую позицию, позволяющую разнообразить простые передачи. Поэтому в тактике передач применяются: простые передачи, передачи со сменой мест, передачи для нападающего удара с первой передачи и передачи в прыжке.

Обманы в волейболе чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Тактика этих действий при нападающих ударах состоит в использовании такой подвижности или невнимательности отдельных

игроков команды противника. При неправильной расстановке игроков на площадке, особенно с увеличением числа блокирующих появляются места, свободные от игроков. Наличие таких свободных мест и используется при так называемом обмане. Обман выполняется на те места, которые оказались свободными или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места.

Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Блокирование. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

Приём мяча с подачи и от нападающего удара. Наилучшая техника для защитных действий на задней линии - нужная передача мяча с возможным смягчением удара. С этой целью необходимо правильно определить направление полета мяча и место его приземления. Здесь прежде всего надо оценить обстановку: в каком положении находится мяч, ударяющий игрок по отношению к мячу и к сетке, каким в соответствии с этим будет наиболее вероятное направление мяча от нападающего удара, какова будет крутизна траектории его полета.

От расстояния между мячом и сеткой зависит угол полета мяча после удара (без блока). Поэтому при близкой к сетке передаче мяча для нападающего удара следует перемещаться вперед с тем, чтобы попасть в нужное для приема мяча место.

Страховка. Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать.

Тактический успех страховки, как и других защитных действий, зависит от предвидения действий игроков команды противника.

## 6. ПРИМЕРНЫЕ ПЛАН-КОНСПЕКТЫ УРОКОВ

### Тематическое планирование

№ уроков	Название тем
1-2	Специальные сведения
3-4	Правила ТБ. Техника стоек и перемещений
5-6	Техника верхней передачи мяча
7-8	Совершенствование техники передач мяча
9-10	Техника приёма мяча
11-12	Совершенствование техники приёма мяча
13-14	Техника подачи мяча
15-16	Техника нападающего удара
17-18	Совершенствование техники подачи, нападающего удара

#### План-конспект

1-2 урок

#### Теоретическое занятие

**Тема:** Специальные сведения.

**Цели:**

1. Ознакомить обучающихся с содержанием и правилами игры в волейбол.
2. Ознакомить обучающихся с техникой и тактикой игры в волейбол

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<b>I.</b>	<b>Содержание и правила игры (Приложение</b>	<b>45 мин.</b>	

#### План-конспект

3-4 урок

**Тема:** Правила ТБ. Техника стоек и перемещений

**Задачи:**

1. Правила ТБ
2. Обучение исходным положениям, перемещениям.
3. Развитию скоростно-силовых качеств

**Место и время проведения:**

Спортивный зал 90 мин.

**Инвентарь:** волейбольные мячи (на каждую пару занимающихся по одному мячу), маты

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<b>I.</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>25 мин.</b>	

	Построение. Приветствие. Проверка по списку. Сообщение задач урока.	2 мин.	Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
	Ходьба и её разновидности. на носках, пятках	1 мин.	Обратить внимание на осанку
	Бег обычный, бег с выпрыгиванием, бег обычный, ходьба шагом.	3 мин.	Обратить внимание на правильное дыхание
	<b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс №1	10 мин.	
	СПБ (специальные беговые упражнения) : 1. Семенящий бег 2. Бег с прямым подниманием ног. 3. Бег с высоким подниманием бедра. 4. Бег с захлестыванием голени назад. 5. Бег прыжками с ноги на ногу. 6. Ускорение	2 x30м	Тело расслаблено Отталкивание стопой Бедро поднимать выше
<b>П.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>60 мин.</b>	
	<b>Правила техники безопасности при занятиях волейболом</b>	10 мин.	
	<b>Обучение исходным положениям, перемещениям</b> 1. Обучение средним, высоким и нижним положениям. 2. Передвижение приставными шагами влево и вправо из среднего исходного положения 3. Передвижение вперёд, назад с остановкой, выпадом и принятием среднего исходного положения. 4. Обучение исходному положению для передачи мяча двумя руками сверху перед собой и за голову. Обучение передачам мяча двумя руками сверху перед собой на месте.	40 мин	
	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Эстафеты 1. Бег до ориентира и назад 2. прыжки на одной ноге до ориентира, назад на другой ноге 3. ведение в/мяча правой рукой до ориентира, назад левой рукой. 4. Прыжки на двух ногах, зажав мяч между ногами до ориентира, назад бегом.	10 мин	

<b>Ш.</b>	<b>Заключительная часть.</b>	<b>5 мин.</b>	
	Построение. Подведение итогов занятия.		
	Домашнее задание		Выпрыгивание из приседа 3х30 раз

### План-конспект

5-6 урок

**Тема:** Техника верхней передачи мяча.

#### Задачи

1. Обучение передачам мяча двумя руками сверху перед собой на месте
2. Обучение приёму мяча двумя руками снизу
3. Развитию силовых и скоростно-силовых качеств

#### Место и время проведения:

Спортивный зал 90 мин.

**Инвентарь:** волейбольные мячи ( на каждую пару занимающихся по одному мячу), маты

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<b>I.</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>25 мин.</b>	
	Построение. Приветствие. Проверка по списку. Сообщение задач урока.	2 мин.	Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
	Ходьба и её разновидности. на носках, пятках	1 мин.	Обратить внимание на осанку
	Бег обычный, бег с выпрыгиванием, бег обычный, ходьба шагом.	3 мин.	Обратить внимание на правильное дыхание
	<b>Общеразвивающих упражнения Комплекс №2</b>	10 мин.	
	СПБ (специальные беговые упражнения) : 1. Семенящий бег 2. Бег с прямым подниманием ног.  3. Бег с высоким подниманием бедра. 4. Бег с захлестыванием голени назад. 5. Бег прыжками с ноги на ногу. 6. Ускорение	2 х30м	Тело расслаблено Отталкивание стопой Бедро поднимать выше
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>60 мин.</b>	

	<p><b>Обучение передачам мяча двумя руками сверху перед собой на месте</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из и.п. – волейбольный мяч на кистях – броски (имитация передачи).</li> <li>2. В парах. Один учащийся с расстояния 3-4 м. набрасывает мяч, другой приняв и.п. выполняет передачу.</li> <li>3. В парах. Расстояние между занимающимися 4м. передача мяча на месте.</li> <li>4. То же, что упр.2, но мяч набрасывать несколько левее, правее.</li> <li>5. В парах. Передача мяча по средней, высокой траектории.</li> <li>6. Передача мяча через сетку.</li> </ol>		<p>1. При выполнении броска руки, туловище и ноги разгибают одновременно. Кисти сопровождают мяч.</p> <p>4. Для выполнения передачи необходимо сделать выпад в сторону.</p>
	<p><b>Обучение приёму мяча двумя руками снизу</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В парах. Броски мяча партнёру. Занимающиеся должны выполнять упражнение согласованным разгибанием ног и туловища, а также движением рук вперёд-вверх.</li> <li>2. В парах. Один учащийся набрасывает мяч на предплечья другому, тот ударом снизу отбивает его партнёру.</li> <li>3.</li> </ol>		
	<p><b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b></p> <p>Эстафеты</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Бег до ориентира и назад</li> <li>3. прыжки на одной ноге до ориентира, назад на другой ноге</li> <li>4. ведение в/мяча правой рукой до ориентира, назад левой рукой.</li> <li>5. Прыжки на двух ногах, зажав мяч между ногами до ориентира, назад бегом.</li> </ol>	2 мин	
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть.</b>	<b>5 мин.</b>	
	Построение. Подведение итогов занятия.		
	Домашнее задание		Выпрыгивание из приседа 3х30 раз

### План-конспект

## 7-8 урок

**Тема:** Совершенствование техники передач мяча.

**Задачи**

1. Развитие быстроты
2. Совершенствование передачи мяча сверху
3. Обучение передачам мяча двумя руками сверху в сторону, за голову

**Место и время проведения:**

Спортивный зал 90 мин.

**Инвентарь:** волейбольные мячи ( на каждую пару занимающихся по одному мячу), маты

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<b>I.</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>25 мин.</b>	
	Построение. Приветствие. Проверка по списку. Сообщение задач урока.	2 мин.	Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
	Ходьба и её разновидности. на носках, пятках	1 мин.	Обратить внимание на осанку
	Бег обычный, бег с выпрыгиванием, бег обычный, ходьба шагом.	3 мин.	Обратить внимание на правильное дыхание
	<b>Общеразвивающих упражнения Комплекс №1</b>	10 мин.	
	СПБ (специальные беговые упражнения): 1. Семенящий бег 2. Бег с прямым подниманием ног.  3. Бег с высоким подниманием бедра. 4. Бег с захлестыванием голени назад. 5. Бег прыжками с ноги на ногу. 6. Ускорение	2 x30м	Тело расслаблено Отталкивание стопой Бедро поднимать выше
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>60 мин.</b>	
	<b>Развитие быстроты</b> Челночный бег Эстафеты: - бег до ориентира и назад - прыжки на одной ноге до ориентира и назад - прыжки со скакалкой за 30 сек.	5x6м.	



	<p><b>Передача мяча двумя руками сверху</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча сверху перед собой.</li> <li>2. В парах. Один учащийся с расстояния 3-4 м. набрасывает мяч, другой приняв и.п. выполняет передачу.</li> <li>3. В парах. Расстояние между занимающимися 4м. передача мяча на месте.</li> <li>4. То же, что упр.2, но мяч набрасывать несколько левее, правее.</li> <li>5. В парах. Передача мяча по средней, высокой траектории.</li> <li>6. Передача мяча через сетку.</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. При выполнении броска руки, туловище и ноги разгибают одновременно. Кисти сопровождают мяч.</li> <li>4. Для выполнения передачи необходимо сделать выпад в сторону.</li> </ol>
	<p><b>Обучение передачам мяча двумя руками над собой, в стороны, за голову.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски мяча вверх над собой</li> <li>2. Подброс мяча вверх и передача мяча над собой.</li> <li>3. Поточные передачи мяча над головой</li> <li>4. В парах. Выполняют одну передачу над собой, другую партнёру.</li> <li>5. То же, что и в упр. 1, но бросок мяча выполняют за голову на партнёра.</li> <li>6. В парах. Занимающийся располагается спиной к партнёру. Одну передачу выполняет над собой, другую на партнёра. Партнёр ловит мяч и повторяет упражнение.</li> <li>7. В тройках. Обучающийся, находящийся в середине передаёт мяч за голову.</li> <li>8. В тройках около сетки. Передачи мяча. После 10 передач меняются местами в тройках.</li> </ol>		<p>Кисти расположены горизонтально, локти направлены вперёд-вверх. При выполнении броска руки, туловище и ноги разгибают одновременно</p> <p>Расстояние 4 м.</p> <p>При броске туловище прогибается, руки движутся в направлении вверх-назад.</p> <p>Перед передачей занимающийся должен принять исходное положение и повернуться лицом в сторону направления передачи, расположившись так, чтобы модно было</p>

	9. Передача мяча по треугольнику слева направо и справа налево.		принять перед собой.
<b>Ш.</b>	<b>Заключительная часть.</b>	<b>5 мин.</b>	
	Построение. Подведение итогов занятия.		
	Домашнее задание		Выпрыгивание из приседа 3х30 раз

### План-конспект

9-10 урок

**Тема:** Техника приёма мяча.

#### Задачи

1. Обучение приёму мяча двумя руками снизу.
2. Совершенствование передач мяча сверху
3. Развитие прыгучести

#### Место и время проведения:

Спортивный зал 90 мин.

**Инвентарь:** волейбольные мячи ( на каждую пару занимающихся по одному мячу), маты

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<b>I.</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>25 мин.</b>	
	Построение. Приветствие. Проверка по списку. Сообщение задач урока.	2 мин.	Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
	Ходьба и её разновидности. на носках, пятках	1 мин.	Обратить внимание на осанку
	Бег обычный, бег с выпрыгиванием, бег обычный, ходьба шагом.	3 мин.	Обратить внимание на правильное дыхание
	<b>Общеразвивающих упражнения Комплекс №1</b>	10 мин.	
	СПБ: 1. Семенящий бег 2. Бег с прямым подниманием ног.  3. Бег с высоким подниманием бедра. 4. Бег с захлестыванием голени назад. 5. Бег прыжками с ноги на ногу. 6. Ускорение	2 х30м	Тело расслаблено Отталкивание стопой Бедро поднимать выше
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>60 мин.</b>	

	<p><b>Обучение приёму мяча двумя руками снизу</b></p> <p>1. В парах. Броски мяча партнёру. Занимающиеся должны выполнять упражнение согласованным разгибанием ног и туловища, а также движением рук вперёд-вверх.</p> <p>2. В парах. Один учащийся набрасывает мяч на предплечья другому, тот ударом снизу отбивает его партнёру.</p>		
	<p><b>Совершенствование передач мяча сверху</b></p> <p>1. Броски мяча вверх над собой</p> <p>2. Подброс мяча вверх и передача мяча над собой.</p> <p>3. Поточные передачи мяча над головой</p> <p>4. В парах. Выполняют одну передачу над собой, другую партнёру.</p> <p>5. То же, что и в упр. 1, но бросок мяча выполняют за голову на партнёра.</p> <p>6. В парах. Занимающийся располагается спиной к партнёру. Одну передачу выполняет над собой, другую на партнёра. Партнёр ловит мяч и повторяет упражнение.</p> <p>7. В тройках. Обучающийся, находящийся в середине передаёт мяч за голову.</p> <p>8. В тройках около сетки. Передачи мяча. После 10 передач меняются местами в тройках.</p> <p>9. Передача мяча по треугольнику слева направо и справа налево.</p>		<p>1. При выполнении броска руки, туловище и ноги разгибают одновременно. Кисти сопровождают мяч.</p> <p>4. Для выполнения передачи необходимо сделать выпад в сторону.</p>
	<p>Развитие прыгучести</p> <p>1. Стоя, ноги врозь, скамейка между ног.</p>	2 мин	

	<p>Прыжком встать на скамейку двумя ногами, затем соскочить, ноги врозь. Прыгать до конца скамейки.</p> <p>2. Стоя, ноги вместе, боком к скамейке. Запрыгнуть на скамейку двумя ногами, спрыгнуть с другой стороны.</p> <p>3. Исходное положение то же. Прыжок вдоль скамейки из низкого приседа.</p> <p>4. Исходное положение то же. Прыжки боком через скамейку.</p> <p>5. Стоя, ноги врозь, скамейка между ног. Прыжок с поворотом на 180°.</p>		
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть.</b>	<b>5 мин.</b>	
	Построение. Подведение итогов занятия.		
	Домашнее задание		Выпрыгивание из приседа 3x30 раз

### План-конспект

11-12 урок

**Тема:** Совершенствование техники приёма мяча

#### Задачи

1. Совершенствование передач мяча двумя руками над собой, в стороны, за голову.
2. Обучение приёму мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, в стороны и назад.
3. Развитие прыгучести

#### Место и время проведения:

Спортивный зал 90 мин.

**Инвентарь:** волейбольные мячи ( на каждую пару занимающихся по одному мячу), маты

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<b>I.</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>25 мин.</b>	
	Построение. Приветствие. Проверка по списку. Сообщение задач урока.	2 мин.	Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
	Ходьба и её разновидности. на носках, пятках	1 мин.	Обратить внимание на осанку
	Бег обычный, бег с выпрыгиванием, бег обычный, ходьба шагом.	3 мин.	Обратить внимание на правильное

			дыхание
	<b>Общеразвивающих упражнения Комплекс №3</b>	10 мин.	
	СПБ (специально беговые упражнения) : 1. Семенящий бег 2. Бег с прямым подниманием ног.  3. Бег с высоким подниманием бедра. 4. Бег с захлестыванием голени назад. 5. Бег прыжками с ноги на ногу. 6. Ускорение	2 x30м	Тело расслаблено Отталкивание стопой Бедро поднимать выше
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>60 мин.</b>	
	<b>Совершенствование передач мяча двумя руками над собой, в стороны, за голову</b> 1.Броски мяча вверх над собой  2. Подброс мяча вверх и передача мяча над собой. 3.Поточные передачи мяча над головой 4.В парах. Выполняют одну передачу над собой, другую партнёру. 5. То же, что и в упр.1, но бросок мяча выполняют за голову на партнёра.  6.В парах. Занимающийся располагается спиной к партнёру. Одну передачу выполняет над собой, другую на партнёра. Партнёр ловит мяч и повторяет упражнение. 7. В тройках. Обучающийся, находящийся в середине передаёт мяч за голову. 8. В тройках около сетки. Передачи мяча. После 10 передач меняются местами в тройках.		Кисти расположены горизонтально, локти направлены вперёд-вверх. При выполнении броска руки, туловище и ноги разгибают одновременно  Расстояние 4 м.  При броске туловище прогибается, руки движутся в направлении вверх-назад.

	<p>9. Передача мяча по треугольнику слева направо и справа налево.</p>		<p>Перед передачей занимающийся должен принять исходное положение и повернуться лицом в сторону направления передачи, расположившись так, чтобы модно было принять перед собой.</p>
	<p><b>Обучение приёму мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, в стороны и назад.</b></p> <p>1. В парах. Один обучающийся набрасывает мяч партнёру, бросает левее, правее, за голову; другой выбегает под мяч, принимает исходное положение и ловит мяч, а затем имитирует передачу.</p> <p>2. То же что и в упр. 1, но занимающийся выйдя под мяч, подбивает его двумя руками снизу партнёру.</p> <p>3. В колонне по одному. Преподаватель набрасывает мяч, занимающийся выбегает вперед и ударом двумя руками снизу возвращает мяч.</p> <p>4. трое занимающихся с мячами располагаются на линии нападения на расстоянии 2,5 м. Остальные строятся в колонну в зоне 5, откуда поочерёдно выбегают вперед и подбивают наброшенный им одним занимающимся мяч, затем перемещаются вправо и подбивают мяч наброшенный другим и т.д.</p> <p>5. То же что и в упр.4, но занимающиеся построены в колону в зоне 1 и перемещаются влево.</p> <p>6. Прием и передача мяча во встречных колоннах через сетку.</p> <p>7. Прием и передача мяча двумя руками снизу в зону 2 после перемещения из зоны 6 в зону 1</p> <p>8. Занимающиеся расположены в шеренгу на</p>		<p>Руки выпрямлены. Ноги и туловище разгибают одновременно с движением рук снизу вперед-вверх.</p>

	<p>линии нападения лицом к сетке.</p> <p>Преподаватель из зоны 3 набрасывает мяч за голову первому занимающемуся, который поворачивается кругом, догоняет и подбивает мяч двумя руками снизу, направляя преподавателю.</p>		
	<p><b>Развитие прыгучести</b></p> <p>1. Стоя, ноги врозь, скамейка между ног. Прыжком встать на скамейку двумя ногами, затем соскочить, ноги врозь. Прыгать до конца скамейки.</p> <p>2. Стоя, ноги вместе, боком к скамейке. Запрыгнуть на скамейку двумя ногами, спрыгнуть с другой стороны.</p> <p>3. Исходное положение то же. Прыжок вдоль скамейки из низкого приседа.</p> <p>4. Исходное положение то же. Прыжки боком через скамейку.</p> <p>5. Стоя, ноги врозь, скамейка между ног. Прыжок с поворотом на 180°.</p>		
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть.</b>	<b>5 мин.</b>	
	Построение. Подведение итогов занятия.		
	Домашнее задание		Выпрыгивание из приседа 3x30 раз

### План-конспект

13-14 урок

**Тема:** Техника подачи мяча.

#### Задачи

1. Обучение верхней прямой подаче.
2. Обучение приёму подачи.
3. Развитие силы

#### Место и время проведения:

Спортивный зал 90 мин.

**Инвентарь:** волейбольные мячи (на каждую пару занимающихся по одному мячу), маты

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<b>I.</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>25 мин.</b>	
	Построение. Приветствие. Проверка по	2 мин.	Обратить внимание

	списку. Сообщение задач урока.		на внешний вид занимающихся.
	Ходьба и её разновидности. на носках, пятках	1 мин.	Обратить внимание на осанку
	Бег обычный, бег с выпрыгиванием, бег обычный, ходьба шагом.	3 мин.	Обратить внимание на правильное дыхание
	<b>Общеразвивающих упражнения Комплекс №3</b>	10 мин.	
	СПБ (специально беговые упражнения) : 1. Семенящий бег 2. Бег с прямым подниманием ног.  3. Бег с высоким подниманием бедра. 4. Бег с захлестыванием голени назад. 5. Бег прыжками с ноги на ногу. 6. Ускорение	2 x30м	Тело расслаблено Отталкивание стопой Бедро поднимать выше
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>60 мин.</b>	
	Обучение верхней прямой подаче. 1. Ознакомление с исходным положением перед подачей. 2. Обучение вертикальному подбросу мяча перед собой на высоту до метра. 3. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 7м. друг от друга. Один учащийся помещает мяч на пальцах левой руки, выпрямленной вперёд-вверх, правую руку для замаха отводит за голову, а затем прямой рукой выполняет удар по мячу в направлении вперёд-вверх на партнёра. 4. подача мяча через сетку с расстояния 6м. 5. Подача мяча из-за лицевой линии.		Упражнение помогает овладеть ударным движением по мячу.
	Обучение приёму подачи. 1. В парах. Один обучающийся несильным ударом направляет мяч на партнёра, который принимает его 2. То же что и в упр.1, но расстояние между занимающимися 10-11м. 3. В тройках. Двое учащихся с расстояния 9-		Расстояние 7-8м.



	<p>10м. поочерёдно подают мяч на третьего. При нижней подаче принимающий передаёт мяч двумя руками сверху, при верхней - двумя руками снизу.</p> <p>4. То же, что и в упр.3, но мячи подают через сетку с расстояния 6-7м от неё</p>		
	<p>Развитие силы</p> <p>Ученики встают на расстоянии 5-7 шагов друг от друга.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседая, бросить мяч двумя руками от груди.</li> <li>2. Стоя спиной, бросить мяч двумя руками сбоку.</li> <li>3. Стоя спиной к партнеру, ноги врозь. Передача мяча между ног с наклоном.</li> <li>4. Стоя лицом к партнеру, мяч за спиной. Наклоняясь вперед, бросить мяч.</li> <li>5. Стоя лицом к партнеру, ноги шире плеч, мяч удерживается сзади между ног. Клетевым броском послать мяч партнеру.</li> <li>6. Зажав мяч стопами ног, бросить его ногами в прыжке.</li> <li>7. Сидя на полу лицом к партнеру, переплести ноги. Одновременно опуская и поднимая туловище, передавать мяч друг другу.</li> <li>8. Сидя лицом друг к другу, упереться ступнями ног. Мяч держать двумя руками на уровне груди. По команде каждый старается, отклоняясь назад, вырвать мяч.</li> </ol>		
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть.</b>	<b>5 мин.</b>	
	Построение. Подведение итогов занятия.		
	Домашнее задание		

### План-конспект

15-16 урок

**Тема:** Техника нападающего удара

#### Задачи

1. Обучение технике нападающего удара
2. Обучение технике и тактике верхней прямой подачи.
3. Развитие координации

**Место и время проведения:**

Спортивный зал 90 мин.

**Инвентарь:** волейбольные мячи ( на каждую пару занимающихся по одному мячу), маты

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<b>I.</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>25 мин.</b>	
	Построение. Приветствие. Проверка по списку. Сообщение задач урока.	2 мин.	Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
	Ходьба и её разновидности. на носках, пятках	1 мин.	Обратить внимание на осанку
	Бег обычный, бег с выпрыгиванием, бег обычный, ходьба шагом.	3 мин.	Обратить внимание на правильное дыхание
	<b>Общеразвивающих упражнения Комплекс №4</b>	10 мин.	
	СПБ (специально беговые упражнения) : 1. Семенящий бег 2. Бег с прямым подниманием ног.  3. Бег с высоким подниманием бедра. 4. Бег с захлестыванием голени назад. 5. Бег прыжками с ноги на ногу. 6. Ускорение	2 x30м	Тело расслаблено Отталкивание стопой Бедро поднимать выше
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>60 мин.</b>	
	<b>Обучение технике нападающего удара</b> 1. Обучение разбегу (3-4 шага) и прыжку вверх толчком двумя ногами. 2. После разбега и прыжка нападающие удары по мячу, лежащему на ладони выставленной вперед-вверх руки преподавателя, стоящего на скамейки. 3. Нападающие удары через сетку из зоны 4 после передачи мяча из зоны 3.		В момент прыжка правую руку отводят за голову для замаха
	<b>Обучение технике и тактике верхней прямой подачи.</b> 1. Подача в пределы площадки 2. Подача в дальнюю, ближнюю часть площадки 3. Подача в зону 6.		

	Развитие координации Игра в баскетбол волейбольной передачей. Ведение мяча подбиванием вверх одной или двумя руками.		Ведение мяча ударами о пол не разрешается
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть.</b>	<b>5 мин.</b>	
	Построение. Подведение итогов занятия.		
	Домашнее задание		

### План-конспект

17-18 урок

**Тема:** Совершенствование техники подачи, нападающего удара

#### Задачи

1. Совершенствование техники подачи
2. Совершенствование техники нападающего удара
3. Развитие прыгучести

#### Место и время проведения:

Спортивный зал 90 мин.

**Инвентарь:** волейбольные мячи ( на каждую пару занимающихся по одному мячу), маты

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<b>I.</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>25 мин.</b>	
	Построение. Приветствие. Проверка по списку. Сообщение задач урока.	2 мин.	Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
	Ходьба и её разновидности. на носках, пятках	1 мин.	Обратить внимание на осанку
	Бег обычный, бег с выпрыгиванием, бег обычный, ходьба шагом.	3 мин.	Обратить внимание на правильное дыхание
	<b>Общеразвивающих упражнения Комплекс №4</b>	10 мин.	
	СПБ: 1. Семенящий бег 2. Бег с прямым подниманием ног.  3. Бег с высоким подниманием бедра. 4. Бег с захлестыванием голени назад. 5. Бег прыжками с ноги на ногу. 6. Ускорение	2 x30м	Тело расслаблено Отталкивание стопой Бедро поднимать выше
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>60 мин.</b>	

	<p><b>Совершенствование техники подачи</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подача в пределы площадки</li> <li>2. Подача в дальнюю, ближнюю часть площадки</li> <li>3. Подача в зону 6.</li> </ol>		
	<p><b>Совершенствование техники нападающего удара</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нападающие удары через сетку из зоны 4 после передачи мяча из зоны 3.</li> <li>2. Нападающие удары через сетку из зоны 4 после передачи мяча из зоны 2</li> <li>3. Нападающие удары через сетку из зоны 2 после передачи мяча из зоны 4</li> </ol>		В момент прыжка правую руку отводят за голову для замаха
	<p><b>Обучение технике и тактике верхней прямой подачи.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подача в пределы площадки</li> <li>2. Подача в дальнюю, ближнюю часть площадки</li> <li>3. Подача в зону 6.</li> </ol>		
	<p><b>Развитие прыгучести</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя, ноги врозь, скамейка между ног. Прыжком встать на скамейку двумя ногами, затем соскочить, ноги врозь. Прыгать до конца скамейки.</li> <li>2. Стоя, ноги вместе, боком к скамейке. Запрыгнуть на скамейку двумя ногами, спрыгнуть с другой стороны.</li> <li>3. Исходное положение то же. Прыжок вдоль скамейки из низкого приседа.</li> <li>4. Исходное положение то же. Прыжки боком через скамейку.</li> <li>5. Стоя, ноги врозь, скамейка между ног. Прыжок с поворотом на 180°.</li> </ol>		
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть.</b>	<b>5 мин.</b>	
	Построение. Подведение итогов занятия.		
	Домашнее задание		

Комплекс №1

1 И.п. – о.с. руки на поясе

1 – подняться на носки

2 – и.п.

8-10 раз

2 И.п. – о.с.

1 – поднять плечи

2 – опустить плечи

8-10 раз

3 И.п. – стоя, ноги на ширине плеч

1-4 - вращательные движения плечами вперёд,

5-8 - вращательные движения плечами назад

По 10-12 раз в каждую сторону

4 И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью

1-2 – рывки руками в стороны

3-4 – разведение прямых рук в стороны

5-6 раз

5 И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Круговые движения таза в правую и левую стороны.

8-10 раз

6 И.п. – о.с.

1-2 – подтянуть руками ногу к животу, согнутую в колене и опустить

3-4 – то же другой ногой

6-8 раз

7 И.п. – о.с., руки на поясе

1-4 – выпад вперёд правой ногой

5-8 – выпад вперёд левой ногой

6-8 раз

8 И.п. – о.с., руки на поясе, ноги на ширине плеч

1-присесть, руки вперёд

2 – и.п.

6-8 раз

9 И.п. – о.с.

1– ногу назад, руки вверх

2 – и.п.

3 – другой ногой

4 – и.п.

6-8 раз

## Комплекс №2

Каждое упражнение выполнять 10-15 раз

1. Прыжки на двух ногах на месте
2. Прыжки - ноги врозь, ноги вместе.  
Прыжки - ноги врозь, ноги скрестно.
3. Прыжки со сменой ног - вперед, назад.
4. Прыжки - ноги врозь - руки через стороны вверх, ноги вместе – руки через стороны вниз.
5. Прыжки - ноги врозь, ноги вместе с попеременной сменой рук перед собой вверх - вниз.
6. Прыжки на двух ногах - вперед -назад, вправо - влево.  
То же, но на одной ноге.
7. Прыжки с закручиванием туловища вправо - влево.
8. Прыжки на правой ноге с одновременным подтягиванием колена левой ноги к груди.  
То же, но прыжки на левой ноге.
9. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов.
10. Прыжок с поворотом на 90 градусов - ноги врозь, прыжок в и.п. - ноги вместе.

## **7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2012.

Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000

Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005

Методический сборник № 2. Техника игры. 2006

Чехов О.С. Пестрые факты о технике и тактике. Статья. 2008

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города

Москвы <http://www.mosSPORT.ru>