

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Усть-Ницинская средняя общеобразовательная школа»

Принято  
На Педагогическом совете  
Протокол № 1 от « 27 » августа 2021г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
**Волейбол**

Возраст обучающихся: 13-16 лет  
Срок реализации программы: 2 года

**Программу составил:**  
*Чернов Сергей Александрович,*  
*учитель физической культуры*

с. Усть-Ницинское

2021г

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	9
1.3 Содержание программы	10
Учебный план 1-го года обучения	10
Содержание программы 1-го года обучения	11
Планируемые результаты 1-го года обучения	15
Учебный план 2-го года обучения	17
Содержание программы 2-го года обучения	18
Планируемые результаты 2-го года обучения	22
Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий	24
2.1 Условия реализации программы	24
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы	28
2.3 Список литературы	32
Приложение 1-5	34

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программ.**

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» направлена на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также удовлетворение потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

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

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

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры. Самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий. Непрерывное изменение обстановки, удача и неуспех вызывает у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе выше перечисленного у обучаемых поведенческих установок , волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир

ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

### **Актуальность программы**

На федеральном уровне неоднократно поднималась проблема необходимости привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Наиболее подходящими для достижения поставленных задач названы наиболее востребованные массовые виды спорта такие как: бадминтон, лыжный спорт, настольный теннис, футбол, баскетбол и волейбол. В этой связи представленная программа является средством решения поставленных задач: первое - привлечь и охватить как можно большее количество детей к регулярным занятиям спортом и второе - выполнять основную свою функцию – способствовать формированию здорового поколения страны.

### **Нормативно правовые основания разработки программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основании следующих нормативно правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);

- Приложение к Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Адресат программы.** Программа «Волейбол» рассчитана на детей 13-16 лет. В группу принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Состав группы 12-15 человек.

### **Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы**

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 2 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической и специальной подготовки в волейболе.

### **Особенности возрастного развития детей**

При работе с детьми следует не забывать об анатомо-физиологических и психических особенностях возрастного развития детского организма. Развиваясь, организм детей проходит определенные стадии: 12-14, 14-16. С учетом возраста должна применяться определенная методика обучения и совершенствования технических и тактических приемов волейбола.

В возрасте 12-14 лет появляются сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны.

Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Этот возраст благодатный для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

У девочек этот период совпадает с началом полового созревания (у мальчиков не сколько позже). Девочки заметно прибавляют в весе, а для

мальчиков характерно увеличение силы мышц конечностей.

Возраст 14-16 лет характеризуется периодом полового созревания (возможны возрастные колебания в более раннее начало или запаздывание).

Появляются не уравновешенность и неустойчивость настроения. Не уверенность маскируется шумной манерой поведения. Отличается возбудимость. Снижается работоспособность, замедляется рост. Со стороны учителя необходимо чуткое педагогическое и психологическое руководство. Физические нагрузки должны быть снижены. Основное внимание направлено на совершенствование техники приемов волейбола и исправление ошибок.

Костно-мышечный аппарат до 15-16 лет находится в стадии естественного развития. В связи с этим до этого возраста не рекомендуются большие физические нагрузки на позвоночный столб.

Условия, созданные для реализации Программы, обеспечивают полноценное физическое развитие детей.

Наиболее существенным фактором, влияющим на воспитание личности, является семья. Это связано с тем, что основную информацию о мире и себе ребенок получает от родителей. Родители обладают возможностью влиять на ребенка в связи с его физической, эмоциональной и социальной зависимостью от них. Ребенок получает у родителей поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Участвуя в мероприятиях вместе с детьми, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. Они по-другому начинают воспринимать и ощущать не удачу и радости, учатся сотрудничать с ребенком и вместе что-то создать – пока в игре, а впоследствии в деле. Участие членов семьи в мероприятиях способствует лучшему пониманию своего ребенка.

### **Программа разработана на основе следующих принципов:**

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Режим занятий.** Количество занятий в неделю - 6 часов.  
Продолжительность учебно-тренировочного занятия - 40 минут

**Объём и сроки реализации программы.** Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения – *432 часа*. В данной программе представлено содержание на 2 года обучения. Продолжительность образовательной части программы (года обучения) – *216 часов*.

**Уровневость программы.** Программа базового уровня. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

**Перечень форм обучения.** Фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально – групповая.

**Перечень видов занятий:** групповые учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия; контрольные испытания.

**Перечень форм подведение итогов.**

- зачёт по теоретической подготовке;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

## 1.2 Цели и задачи программы

**Целью программы** является развитие физических способностей обучающихся путём углублённого изучения спортивной игры - волейбол.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры «волейбол»;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

#### *Развивающие:*

- способствовать овладению основными приёмами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышления, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

#### *Воспитательные:*

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основы гигиены, этикет);
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план, первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	
1	История развития волейбола. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Основы технической и тактической подготовки. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.	6	5	1	Тестирование
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	3	3	-	
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>67</b>	<b>7</b>	<b>60</b>	
1	Гимнастические упражнения	21	3	18	Тестирование
2	Легкоатлетические упражнения	24	2	22	
3	Подвижные игры	22	2	20	
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	
1	Техника передвижения и стоек	16	2	14	Контрольные упражнения
2	Техника приема и передач мяча сверху	16	2	14	
3	Нижняя прямая подача	16	2	14	
4	Нападающие удары	16	2	14	
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>63</b>	<b>10</b>	<b>52</b>	
1	Индивидуальные действия	18	3	15	Контрольные упражнения
2	Групповые действия	18	3	15	
3	Командные действия	14	2	12	
4	Тактика защиты	13	2	11	
<b>V</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Соревнования
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Контрольные упражнения
<b>Итого часов:</b>		В течение года			
		<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	

## **Содержание учебного плана первого года обучения**

### **Раздел 1. Основы знаний**

**Теория:** История развития волейбола. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

**Практика:** Правила игры в волейбол. Основы технической и тактической подготовки. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### **2.1 Гимнастические упражнения**

**Теория:** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

**Практика:** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

#### **2.2 Легкоатлетические упражнения.**

**Теория:** Подготовительные упражнения для ног и для рук.

**Практика:** Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

#### **2.3.Подвижные игры.**

**Теория:** Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.

**Практика:** «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета»,

комбинированные эстафеты. (Приложение 4)

### **Раздел 3. Техническая подготовка**

#### **3.1 Техника передвижений и стоек.**

**Теория:** Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства . Стойка игрока (исходные положения).

**Практика:** Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Игры «Спиной к финишу», «Бег с кувырками».

#### **3.2. Техника приема и передач мяча сверху.**

**Теория:** Понятие выход на прием мяча. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передач и мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема.

**Практика:** Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Обучения тактике приема и передач мяча. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Игры «Художник», «Мяч над головой».

#### **3.3.Техника приема мяча снизу.**

**Теория:** Положение рук и ног при выполнении нижнего приема.

**Практика:** Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

#### **3.4 Нижняя прямая подача.**

**Теория:** Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

**Практика:** Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при

выполнении нижней прямой подачи. Игры «Передачи в движении», «Свеча».

### **3.5. Нападающие удары.**

**Теория:** Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев при выполнении нападающих ударов.

**Практика:** Отработка прямого нападающего удара сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Игры «Бомбардиры».

## **Раздел 4. Тактическая подготовка**

### **4.1 Индивидуальные действия.**

**Теория:** Основы технической подготовки при индивидуальных действиях игроков.

**Практика:** Обучения тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. При выполнении вторых передач. (Приложение 5)

### **4.2. Групповые взаимодействия.**

**Теория:** Основы групповых действий игроков, тактика действия игроков.

**Практика:** Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

### **4.3. Командные действия.**

**Теория:** Основы командных действий игроков.

**Практика:** Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика игры в команде. Игры «Передал - садись», «Не урони мяч».

#### **4.4. Тактика защиты.**

**Теория:** Тактика игры в защите.

**Практика:** Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.  
Тактика игры в защите.

#### **Раздел 5. Контрольные испытания и соревнования**

Контрольные упражнения. Организация и проведение соревнований.  
Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.  
Соревнования по мини-волейболу. Разбор проведенных игр.  
Устранение ошибок.

**Итоговое занятие.** Контрольная игра в волейбол.

#### **Планируемые результаты**

***Предметные:***

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

**должен научиться:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

***Метапредметные результаты***

- уметь самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;

***Личностные результаты***

У учащихся будут сформированы:

- ответственное отношение к учению, готовность и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом.

### **Учебный план, второго года обучения**

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы
---	------------------------	-------	--------	----------	-------

п/п					аттестации/ контроля
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	
1	Становление волейбола как вида спорта.	2	2	-	Тестирование
2	Правила игры и методика судейства соревнований.	3	3	-	
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>2</b>	<b>43</b>	
1	Гимнастические упражнения	15	2	13	Тестирование
2	Легкоатлетические упражнения	15	-	15	
3	Подвижные игры	15	-	15	
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	Тестирование
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>65</b>	<b>10</b>	<b>55</b>	
1	Техника передвижения и стоек	12	2	11	Контрольные упражнения
2	Техника приёма и передач мяча сверху	12	2	11	
3	Техника приёма мяча снизу	12	2	11	
4	Нижняя прямая, боковая подачи	12	2	11	
5	Нападающие удары	12	2	11	
<b>V</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	
1	Индивидуальные действия	15	2	14	Контрольные упражнения
2	Групповые действия	15	2	14	
3	Командные действия	15	2	14	
4	Тактика защиты	15	2	14	
<b>VI</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Соревнования
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Контрольные упражнения
<b>Итого часов:</b>		В течение года			
		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	

### Содержание учебного плана второго года обучения

## **Раздел 1. Основы знаний**

### **1.1. Становление волейбола как вида спорта.**

**Теория:** Общие основы волейбола. Основы техники игры и тактическая подготовка. Последовательность обучения волейболистов.

### **1.2. Правила игры и методика судейства соревнований.**

**Теория:** Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Гигиена, врачебный контроль. Самоанализ результатов деятельности по итогам года. (Приложение 1,2)

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### **2.1. Гимнастические упражнения.**

**Теория:** Составление комплекса упражнений с мячами.

**Практика:** Упражнения с мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов и индивидуальные в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с обручами - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

### **2.2. Легкоатлетические упражнения.**

**Практика** Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м).

### **2.3. Подвижные игры.**

**Практика.** «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Вызывай смену»,

«Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».  
(Приложение 4)

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Подбор упражнений, составление комплексов упражнений.

**Практика:** Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости. Упражнения силовой подготовки, подбор упражнений для развития взрывной силы, подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

#### **4.1. Техника передвижения и стоек**

**Теория:** Техника игры, ее характеристика. Методы и средства технической подготовки.

**Практика:** Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь с крестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Игра «Не урони мяч».

#### **4.2. Техника приема и передачи мяча сверху**

**Теория:** Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

**Практика:** Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ноги туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Игра «Летающий мяч».

#### **4.3. Техника приема мяча с низу.**

**Теория:** Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

**Практика:** При действиях с мячом: чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа

отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Техника защиты. Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Эстафета «Верхняя и нижняя подачи». Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара походу в зонах 4,2, стоя на подставке. Игра «Кто быстрее».

#### **4.4. Нижняя прямая боковая подача.**

**Теория:** Правильное положение руки с мячом перед несением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

**Практика:** Упражнения на движение рук, ноги туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол. Игра «Снайперы». (Приложение 5)

#### **4.5. Нападающие удары.**

**Теория:** Тактика нападения. Действия игроков.

**Практика:** Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

#### **5.1 Индивидуальные действия.**

**Теория:** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.

**Практика:** Совершенствование тактики нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги. При выполнении вторых передач.

## **5.2. Групповые действия.**

**Теория:** Групповые тактические действия в нападении, защите.

**Практика:** Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Игра «Удары с прицелом» Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

## **5.3. Командные действия.**

**Теория:** Командные тактические действия в нападении, защите.

**Практика:** Тактика на падения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). Двухсторонняя учебная игра. Игра «Дружная команда».

## **5.4. Тактика защиты.**

**Теория:** Техничко-тактические действия в защите

**Практика:** Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

## **Раздел 6. Контрольные испытания и соревнования**

**Практика:** участие в соревнованиях. Контрольные упражнения. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Итоговое занятие.** Контрольная игра.

## **Планируемые результаты**

### ***Предметные результаты***

После окончания **второго года** обучения учащийся должен:

#### **знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

#### **должен научиться:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3; выполнять обманные действия «скидки»;
- тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

### ***Метапредметные результаты***

- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

### ***Личностные результаты***

- учащиеся смогут овладеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

## **Раздел.2. Комплекс организационно - педагогических условий**

## 2.1 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Аптечка	1
2	Весы	1
3	Волейбольная форма	12
4	Граната учебная	27
5	Канат для перетягивания	1
6	Кегли	1 комплект
7	Конь гимнастический	1
8	Козел гимнастический	1
9	Коврик гимнастический	22
10	Конус	9
11	Мат гимнастический	15
12	Мяч волейбольный	15
13	Мяч баскетбольный	24
14	Мяч футбольный	6
15	Мяч теннисный	10
16	Мяч набивной	6
17	Мяч для метания	8
18	Мостик гимнастический	1
19	Ноутбук	1
20	Насос ручной	1
21	Обруч гимнастический	10
22	Приспособление для сгибания и разгибания рук для упора лежа	1
23	Ракетка для н. тенниса	10
24	Эстафетная палочка	8
25	Сетка волейбольная	1
26	Сетка для мячей	2
27	Сетка для н. тенниса	2
28	Стол теннисный	1
29	Секундомер	4
30	Скакалка гимнастическая	25
31	Спортивный зал	1
32	Скамья гимнастическая	2

**Кадровое обеспечение.** Специалист имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование

по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы.

### **Методические материалы.**

*Информационно-образовательная среда школы для реализации программы «Волейбол» обеспечивает возможность осуществлять в электронной (цифровой) форме следующие виды деятельности:*

- планирование образовательной деятельности;
- размещение и сохранение материалов образовательной деятельности, информационных ресурсов, используемых участниками образовательных отношений;
- фиксацию хода образовательной деятельности и результатов освоения программы «Волейбол»;
- взаимодействие между участниками образовательных отношений, возможность использования данных, формируемых в ходе образовательной деятельности для решения задачи управления образовательной деятельностью.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Достаточное время должно уделяться обучению и совершенствованию техники волейбола. В это время закладывается техническая основа для дальнейшего технического совершенствования.

На этом этапе не должны проводиться занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающим и применение занятий избирательной направленности и однообразного монотонного учебного материала.

### **Педагогические технологии** личностно - ориентированного подхода в обучении:

- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;

- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности.

### **Методы и формы работы с обучающимися:**

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, презентаций, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Пример дидактических материалов**

Технико-тактические приемы

#### 1. Подачи

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

#### 2. Передачи

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через

голову;

- верхняя передача двумя руками в прыжке.

### 3. Нападающий удар

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой(влево и вправо из зоны 4; 2; 3);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

### 4. Комбинированные упражнения

- подача– передача;
- подача– передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар– передача (игра в защите).

### 5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

### 6. Судейство игр- отработка навыков судейства школьных соревнований.

## 2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

### Фонд оценочных средств:

**Текущий контроль.** Оценка результатов. Оценке подлежит уровень

теоретических знаний, технической, тактической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал-не сделал» («получилось – не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно - «сделал столько - то раз».

**Промежуточный и итоговый контроль.** Основной показатель работы по программе «Волейбол» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 3– 4 раза в год.

Уровень достижений	Оценивание
высокий	5 баллов
повышенный	4 балла
средний	3 балла
низкий	2 балла

В течение учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные тесты. В конце учебного года все учащиеся сдают контрольные упражнения по технико-тактической подготовке. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях

как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры не заменимы при подготовке к соревнованиям.

Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## Тестовый контроль

### Общефизическая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,1	6,3 – 5,2
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,3	9,7 – 9,0
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 200	150 - 185
4	6-минутный бег, м	1000-1300	850-1500
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 10	8 - 13
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 8	10 - 16
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-120	110-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-110	80-100
9	Прыжки в высоту с места, см	40-55	35-50

### Технико-тактическая подготовка

#### Первый год обучения

Контрольные упражнения	Ошибки
<p><b>Передачи мяча сверху двумя руками над собой</b></p> <p>5 баллов – 10 передач без ошибок, с первой попытки.</p> <p>4 балла – 10-8 передач, с 1-2 ошибками.</p> <p>3 балла – 8-6 передач, 2-3 ошибки.</p> <p>2балла – менее 6 передач, 3-4 ошибки.</p>	<p>Высота передачи ниже 1м.</p> <p>Руки при приеме мяча чрезмерно согнуты, на уровне груди или за головой.</p> <p>Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.</p> <p>Мяч принимается с хлопками.</p> <p>Отскок мяча не под прямым углом.</p> <p>Не выполнено количество</p>

	намеченных передач.
<p><b>Верхняя передача за спину (в тройках из позиции: центральному, через центрального)</b></p> <p>Оценивается центральный.</p> <p>5 баллов – 10 передач без ошибок, с первой попытки.</p> <p>4 балла – 10-7 передач с 1-2 ошибками.</p> <p>3 балла – 7-5 передач, 2-3 ошибки.</p> <p>2 балла – менее 5 передач, 3-4 ошибки.</p>	<p>В момент выполнения передачи ноги прямые, отсутствует прогиб туловища назад.</p> <p>Отсутствует сопровождающее движение: руками вверх назад.</p>
<p><b>Прямая нижняя подача в зону 1 или 5: девочки с 7 м, мальчики с 8 м.</b></p> <p>5 баллов – из 6, 4 подачи в указанную зону.</p> <p>4 балла – из 6, 3 подачи в указанную зону.</p> <p>3 балла – из 6, 2 подачи в указанную зону.</p> <p>2 балла – из 6, 0 подач.</p>	<p>Не выполнено количество подач в указанную зону (1 или 5).</p>
<p><b>Прямая верхняя подача: девочки с 7 м, мальчики с 8 м.</b></p> <p>5 баллов – из 6, 3 подачи.</p> <p>4 балла – из 6, 2 подачи.</p> <p>3 балла – из 6, 1 подачи.</p> <p>2 балла – из 6, 0 подач.</p>	<p>Количество не выполненных подач.</p>
<p><b>Боковая подача (нижняя верхняя).</b></p> <p>5 баллов – из 6, 4 подачи.</p> <p>4 балла – из 6, 3 подачи.</p> <p>3 балла – из 6, 2 подачи.</p> <p>2 балла – из 6, 0 подач.</p>	<p>Не правильная стойка.</p> <p>Не правильно подброшен мяч.</p> <p>Удар по мячу произведен согнутой рукой.</p> <p>Удар не по центру мяча.</p>

### Второй год обучения

<p><b>Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой (мальчики/девочки)</b></p> <p>5 баллов – 25/20</p> <p>4 балла – 20/15</p> <p>3 балла – 15/10</p> <p>2 балла – менее 10 передач.</p>	<p>Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой.</p> <p>Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.</p> <p>Высота передачи ниже 1м.</p>
<p><b>Серийные передачи мяча снизу над</b></p>	<p>Мяч принимается на согнутые в</p>

<p><b>собой (мальчики/ девочки)</b>  5 баллов – 25/20  4 балла – 20/15  3 балла – 15/10  2 балла – менее 10 передач.</p>	<p>локтевых суставах руки.  Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.  Высота передачи ниже 1м.</p>
<p><b>Нижняя прямая и боковая подачи из-за лицевой линии в зоны: 1, 5, 6</b>  5 баллов – из 6, 4 подачи.  4 балла – из 6, 3 подачи.  3 балла – из 6, 2 подачи.  2 балла – из 6, 0 подач.</p>	<p>Количество не выполненных подач в указанную зону.</p>
<p><b>Прямая верхняя подача из-за лицевой линии в указанную, правую или левую стороны площадки</b>  5 баллов – из 6, 3 подачи.  4 балла – из 6, 2 подачи.  3 балла – из 6, 1 подачи.  2 балла – из 6, 0 подач.</p>	<p>Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки.</p>
<p><b>Верхняя боковая подача из-за лицевой линии (выполняется при желании ученика)</b>  5 баллов – из 6, 3 подачи.  4 – из 6, 2 подачи.  3 – из 6, 1 подачи.  2 – из 6, 0 подач.</p>	<p>Количество не выполненных подач в любое место противоположной площадки.</p>
<p><b>Нападающий удар через сетку из любой зоны с верхней передачи (в прыжке или без прыжка)</b>  5 баллов – из 6, 4 подачи.  4 балла – из 6, 3 подачи.  3 балла – из 6, 2 подачи.  2 балла – из 6, 0 подач.</p>	<p>Не своевременный выход к мячу.  Во время прыжка согнуты ноги.  Не правильный замах рукой.  Удар произведен с недостаточной силой.</p>

### 2.3 Список литературы.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОСООО), утвержденный приказом МО и НРФ №1897 от 17.12.2010 года, (с изменениями);
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам). (электронный вариант);
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005.(электронный вариант);
4. Белоусов А.И., Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры ОУ.-Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2006;
5. Железняк Ю.Д., Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. (электронный вариант);
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист.—М.: Физкультура и спорт, 1979. (электронный вариант);
7. Клещев Ю.Н.: Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 1983. (электронный вариант);
8. Коротков И.М., Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987.;
9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение»2010;
10. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон , Г.Б., Как стать сильным и выносливым. – М.: Просвещение, 1984;
11. Официальные волейбольные правила 2015-2016, утверждены 34 -м Конгрессом ФИБВ;

#### **Перечень интернет - ресурсов:**

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. <http://www.vfv.ru/> Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола
3. <http://lib.sportedu.ru/> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».
4. <http://www.ski66.ru/> Новостиспорта Свердловской области;
5. <http://lib.sportedu.ru/> Библиотека по физической культуре и спорта

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Цель: выявление уровня развития обучающегося и его соответствие прогнозируемому результату дополнительной общеразвивающей программы.

**Самоанализ результатов деятельности по итогам учебного года**

Учебный год: 20\_\_ - 20\_\_

1. Фамилия, имя,

группа \_\_\_\_\_

2. Итоги прошедшего года для меня:

3. Из запланированного мне удалось выполнить:

4. Не выполненным оказалось

\_\_\_\_\_, потому что:

5. В результате освоения данной программы для меня стало важным:

6. Для меня самым значимым и запоминающимся было:

7. Мои представления о себе за прошедший год изменились:

8. На сегодняшний день для меня наиболее предпочтительным является:

## **Методика изучения мотивов участия обучающихся в секции волейбола**

**Цель:** выявление мотивов участия обучающихся в занятиях секции волейбола.

**Ход проведения:** предлагается определить, что и в какой степени привлекает их в совместной деятельности.

*Для ответа на вопрос используется следующая шкала:*

- 3 – привлекает очень сильно;
- 2 – привлекает в значительной степени;
- 1 – привлекает слабо;
- 0 – не привлекает совсем.

Что тебя привлекает в занятиях волейбольной секции?

1. Интересное дело.
2. Общение.
3. Помочь товарищам.
4. Возможность показать свои способности.
5. Творчество.
6. Приобретение новых знаний, умений.
7. Возможность проявить организаторские качества.
8. Участие в делах своего коллектива.
9. Вероятность заслужить уважение.
10. Сделать доброе дело для других.
11. Выделиться среди других.
12. Выработать у себя определенные черты характера.

*Обработка и интерпретация результатов:*

Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

- а) коллективные мотивы (пункты 3, 4, 8, 10);
- б) личные мотивы (пункты 1, 2, 5, 6, 12);
- в) мотивы престижа (пункты 7, 9, 11).

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия обучающихся в деятельности.

МКОУ «Усть-Ницинская СОШ»

СЕРТИФИКАТ

Ф.И.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

за освоение дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» в 20\_\_ - 20\_\_ учебном году.

Директор МКОУ Усть-Ницинская СОШ» \_\_\_\_\_

## **Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий**

### **Игры с перемещениями игроков**

**1.«Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4 —5м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

**2.«Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта - финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют тоже задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

### **Игры с передачами мяча**

**1.Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

**2.«Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1-1,5 мин) объявляется за ранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды - соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на

скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2-3 раза.

**3.«Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круги и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

**4.«Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

**5.«Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

**6.«Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за время.

**7. «Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мячи аналогичным образом, возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча,

становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

**8. Эстафета с передачей волейбольного мяча.** Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками и сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а за тем перемещается в конец встречной колонны и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

**9. Эстафета «Передал - садись».** Две колонны на расстоянии 3 - 4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5 – 6 м круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

**10. Эстафета «Одна верхняя передача».** Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанами убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т.д. Если мячу пал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**11. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».** Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз. **Усложнённый вариант:** те же действия, но с передачами мяча через сетку.

**12. «На зад по колонне».** Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т.д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

**Вариант.** По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает тоже и т.д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову пред последнему в обратном направлении и т.д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

**13. «Приём и передача мяча в движении».** Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мячи принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем тоже задание выполняют вторые игроки и т.д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

**14. «Догони мяч».** Играющие делятся на две группы по 8 -10 человек,

каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, подготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд - вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

**15. «Лапта волейболистов».** Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мячи разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

### **Игры с передачами мяча через сетку**

**1.«Летающий мяч».** Игроки делятся на 2 — 3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две под группы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки

выполняю передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

**2.Эстафета «Мяч над сеткой».** 2 — 3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и.т.д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**Вариант.** После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

### **Игры с подачами мяча**

**3.«Сумей принять».** Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, за тем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

**4.«Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд, по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и на брать на и большую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и.т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

**5.«Прими подачу».** Игроки делятся на две команды. Первая команда

произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается, и команда соперников получает очко.

2. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде. 6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

### **Игры с атакующим ударом**

**1.«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли – 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**2.«Удары с прицелом».** 1. Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3м, обозначенных цифрами. Команды

располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передач и из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков. **Методическое указание.** При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

### **Игры с блокированием атакующих ударов**

**1.«Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, по пути имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**2.«Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие—по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и на оборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч за блокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, не готовность

нападающего или касание им сетки и.др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

## Словарь терминов

**Атакующий удар** - технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

**Блокирование** - действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки. Боковая линия - линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

**Выбор места** - элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне. Выпрыгивание вверх - прыжок вверх без разбега.

**Движение** - перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

**Двойное касание** - игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

**Замена** - действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

**Зона подачи** - участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

**Имитация** - воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

**Комбинация** - заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

**Либеро** — свободный защитник.

**Линия нападения** - линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно оси.

**Лицевая линия** — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

**Матчбол** - очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

**Обманный удар** - несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

**Партия** - часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

**Пас** - передача мяча от одного партнёра к другому.

**Передача мяча** - технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий