

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

Принято
педагогическим советом
протокол № 1
от 31.08. 2022г.

Утверждено
приказом директора
№ 01-13/225
от 02.09.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
Волейбол**

Возраст обучающихся: 11-16 лет

_____ 3 года _____
(срок реализации)

Программа составлена педагогом дополнительного образования Кочневой А.А.

г. Ухта

2022

3.2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Дополнительная общеобразовательная программа -Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе учебного пособия авторов Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.

Программа позволяет решать задачи физического воспитания. Технические приемы, действия и игра волейбол дают большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей учащихся. На занятиях у обучающихся развивается ловкость и сила рук, быстрота реакции, костно-мышечная система. Во время соревновательного процесса воспитывается физкультурно-спортивная этика.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. На первом году обучения используется игра пионербол, именно через эту игру обучающимся проще научиться элементам волейбола. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Актуальность данной программы состоит в том, что школьники, в режиме которых значителен объём двигательной активности (занятия в секции волейбол), по сравнению со школьниками, не имеющими этих элементов в режиме дня, чаще обладают гармоническим развитием и высокой физической подготовленностью, высокой умственной и мышечной работоспособностью. Кроме того, они имеют сопротивляемость к утомлению, более благоприятные показатели, характеризующие функциональное состояние нервной системы, высокую иммунную реактивность.

Отличительная особенность 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 3 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 подготовки в волейболе.

Адресат программы: учащиеся 11 – 16 лет. Прием в группу производится в начале учебного года по заявлению родителей (законных представителей). В секцию принимаются все желающие школьники, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объём программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 102 часа.

Формы организации и виды занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по -1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся 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, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся 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:

1. в целом;
2. 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.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 3 года обучения и предназначена для учащихся 11-16 лет.

Режим занятий: В неделю:

- 1 год обучения: 1 академический час
- 2 год обучения: 1 академический час
- 3 год обучения: 1 академический час

3.3. Цели и задачи программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- Способствовать повышению работоспособности учащихся,
- Развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

3.4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Общие основы волейбол ПП и ТБ Правила игры	2		2	2	-	2	2	-	2
2	Общефизическая подготовка	1	5	6	1	3	4	1	3	4
3	Специальная физическая подготовка	1	5	6	1	6	7	1	6	7
4	Техническая подготовка	1	5	6	1	6	7	1	6	7
5	Тактическая подготовка	2	5	7	1	7	7	1	7	7
6	Игровая подготовка	1	3	4	1	3	4	1	3	4
7	Контрольные и Календарные игры		3	3		3	3		3	3
	Общее количество часов в год	8	26	34	7	28	34	7	28	34

Содержание учебного плана:

1 год обучения (34 часа)

Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры (Теоретические сведения –2 часа)

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Написание реферата «Истории развития волейбола» используя различные источники информации.

- Правила разминки. Составление комплекса ОРУ;

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Выполнение презентации «Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом»;

- Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Написание реферата на тему «Влияние физических упражнений на организм занимающихся»;

- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Защита проекта «Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий волейболом»

- Правила игры в волейбол. Выполнение презентации «Правила игры в волейбол»;

Теоретическая подготовка – правила соревнований, жесты судей.

Общефизическая подготовка –6 часов (развитие двигательных качеств)

- Бег. Переход от обычного бега к бегу с ускорением. Бег с высоким подниманием бедра и голени, с ускорением до 40 м., до 60 м., эстафетный бег, челночный бег, ускорения с различных положений и т.д.

- Метание. Выполнение метания малого мяча с места в стену или щит на дальность и дальность отскока.

- Акробатические упражнения. Выполнение группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).

Специальная физическая подготовка – 6 часов

Теоретическая подготовка – правила соревнований, жесты судей. 2 часа

- Упражнения для развития прыгучести. Выполнение упражнений:

1. Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх;
2. Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, с прыжком вверх. Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг).
3. Быстрое разгибание ноги из положения, стоя на гимнастической стенке руки держаться на уровне лица, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз,.
4. Выполнение многократных бросков баскетбольного и набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Выполнение прыжков на одной и на обеих ногах. Выполнение прыжков на одной и на обеих ногах с отягощением.
6. Напрыгивание на высоту и спрыгивание с нее.

- Координация движений. Упражнения специальной выносливости. Упражнения для развития гибкости. Игры в различные подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Техническая подготовка -6 часов

Теория 2 часа – ТБ на занятиях волейболом, правила волейбола, жесты судей.

- Стойки и перемещения в них, жонглирование мячом Выполнение упражнения с мячом. Обучение жонглирования мячом. Выполнение стойки игрока и перемещение по площадке. Подкидывание мяча вверх, хлопки в ладони впереди и позади себя, ловля мяча. Подбрасывание мяча вверх, убирают руки за голову и ловят его. Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной правой или левой рукой. Подбрасывание мяча друг другу в парах. Выполнение прыжков через скакалку. Подвижные игра: «Пятнашки».

- Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому Стойки и перемещения в них, жонглирование мячом. Выполнение стойки волейболиста и перемещение в ней: приставными шагами, спиной вперед. Жонглирование: Удар мячом об пол, хлопки в ладони и ловля его. Удар мячом об пол, повороты вокруг себя и ловля его. Удар мячом об пол и ловля его правой (левой) рукой. П/и «Перестрелка». По сигналу остановка в стойке волейболиста и перемещение в ней приставными шагами: удар мячом о стену правой, левой рукой, бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов ловят мяч. Подвижные игры: «Точный расчет». Перемещение в различных стойках: отбивание мяча об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвижение вперед, удар мячом об пол, хлопки впереди и сзади себя, ловля мяча: удар мячом об пол, хлопок под коленом, ловля мяча: П/и «Бросай - поймай».

- Обучение технике передачи мяча снизу в парах на месте. (Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.) Ловля мяча в перемещении в стойках волейболиста. Подбрасывание мяча, вверх успевая встать и поймать мяч, сидя на полу (ноги прямые). Подбрасывание мяча вперёд- вверх, поймав мяч перед собой в позиции «Мяч за спиной». Игры «Пятнашки», «Мяч капитану».

- Совершенствование техники передачи мяча снизу в парах на месте.

1. По свистку остановка в стойке волейболиста и перемещение в ней приставными шагами.
2. Стоя в стойке волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи мяча; разгибание и сгибание ноги имитируя нижнюю передачу.
3. Подбрасывание мяча, после отскока от пола, подставка под него сложенных рук, П/и «Перестрелка».

- Обучение технике передачи мяча сверху в парах на месте (Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при

выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.) Выполнение упражнений с мячом:

1. В парах: с точного броска партнёра возврат мяча с нижней передачи.
2. Броски мяча в стену, подставив под него руки для нижней передачи, направляя его в стену, затем поймать.
3. Выполнение в парах верхних передач мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Перемещение игроков под мячом. П/и «Точный расчет».

- Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах на месте.

Выполнение упражнений с мячами и без них.

1. Имитация верхней передачи с набивными мячами
 2. Имитация положения кистей на мяче.
 3. Подбрасывание мяча одной рукой над собой и ловля его обеими руками на уровне лица в стойке волейболиста, при этом руки перед ловлей мяча принимают форму мяча. П./И «Передай мяч»
- Выполнение упражнений с мячами

1. В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и, имитирует передачу, последовательно разгибая ноги и руки.
2. Стоя у стены, учащиеся выполняют одну верхнюю передачу в стену собственного набрасывания, затем ловят мяч. Количество передач постепенно увеличивается.
3. В парах игроки направляют мяч друг другу верхней передачей, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу. П/и «Городки».

- Обучение передачам сверху и снизу в перемещении вперед.

Выполнение упражнения с мячами.

1. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:
а) после одного отскока от пола; б) без отскока; в) после перемещения.
2. Бросок мяча о стену, поворот на 360 градусов, поймать мяч.
3. В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку.
4. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену.

- Обучение передачам сверху и снизу в перемещении вправо и влево приставными шагами.

Выполнение упражнения с мячами.

В парах: один подбрасывает мяч вперёд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху и снизу. П/и «Точно водящему».

- Обучение нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Выполнение упражнения с мячами.

Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнёра, мяч набрасывается слева или справа от игрока, так же выполняется передача сверху. П./и: «Бросай – поймай»

- Совершенствование нижней боковой подачи.

Выполнение упражнения с мячами.

1. Верхняя передача в парах.
2. Имитация нижней боковой подачи.
3. Постановка в правильное положение (левая нога впереди, правая рука сбоку напряжена, в левой руке мяч перед нанесением удара во время нижней боковой подачи, потом левой рукой подбросы мяча и нанесение удара правой рукой сбоку).

- Обучение игре в пионербол.

Выполнение упражнения с мячами.

В парах 1-бросает мяч вверх, 2-выполняет передачи после перемещения. Броски мяча в парах через сетку. Правила игры в пионербол. П/и «Точный расчет».

Тактическая подготовка – 7 часов

Теория 3 часа – ТБ на занятиях пионербол правила соревнований, жесты судей.

- Обучение Тактической подготовке и групповым и индивидуальным действиям (расстановка игроков при подаче мяча в игре пионербол)

1. Ознакомление с расстановкой игроков при подаче мяча.
2. Расстановка на поле зоны площадки (1,2,3,4,5,6,)
3. Игра в Пионербол «По зонам становись!» (игроки встают в названную зону)

4. Выполнение расстановки игроков при подаче соперника.
5. Выполнение расстановки игроков при своей подаче.
6. Игра при расстановке своей и чужой подаче (Одна команда только подает мяч, выполняя переход после каждого броска мяча, а вторая только ловит.)
7. Игра в Пионербол, выполняя правильную расстановку.
9. Выбир способа отбивания (мяч летит высоко- приемом сверху, если низко-приём снизу).

Игровая подготовка – 4 часа

- Учебная игра Пионербол с элементами волейбола, П/и «Подвижная цель», П/и «Перестрелка», П/и «Четыре мяча», П/и «Охотники и утки», П/и «Рыбаки и рыбки», Эстафеты.

1. Ознакомление с информацией о подвижных играх с элементами волейбола.
2. Участие в специальных эстафетах с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Контрольные и календарные игры – 3 часа

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам пионербола. Товарищеские игры с командами как внутри школы, так и за ее пределами.

2 год обучения 34 часа.

Теоретические сведения – 2 часа

- Правила Техники Безопасности на занятиях по волейболу;
- Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола.

Подготовка презентации «Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом».

- Правила игры и методика судейства соревнований. Подготовка презентации «Правила игры в волейбол и судейство соревнований.

- Эволюция правил игры в волейбол. Написание реферата «Эволюция правил игры в волейбол»;

- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Защита проекта «Гигиенические требования на занятиях волейболом» и «Врачебный контроль на занятиях волейболом»;

- Основы техники игры, техническая подготовка, тактика игры и тактическая подготовка. Написание реферата «Основы техники игры и техническая подготовка» или «Основы тактики игры и тактическая подготовка»

Общеспортивная подготовка – 4 часа (развитие двигательных качеств)

- Бег: с ускорением до 40 м., до 60 м., эстафетный бег, челночный бег, ускорения с различных положений. и т.д.

- Метание малого мяча с места в стену, щит на дальность отскока и на дальность. Метание набивного мяча.

- Акробатические упражнения

Выполнение группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).

Специальная физическая подготовка – 7 часов

- Упражнения для развития прыгучести

Выполнение упражнений:

1. Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх с прыжком вверх, а так же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг).
3. Быстрое разгибание ноги из положения стоя на гимнастической стенке, руки держаться на уровне лица, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз.
4. Выполнение многократных броски баскетбольного и набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Выполнение прыжков на одной и на обеих ногах с отягощением.
6. Напрыгивание на высоту и спрыгивание с нее.
7. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

- Координации движений

Игра в различные подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), П/и «Перестрелка», «Вызов номеров», Эстафеты с различными способами перемещений. «Спиной к финишу», «Бег с кувырками», «Мяч над головой», «Обстрел чужого поля», «Не урони мяч», «Поймай и передай», Эстафета «Передал – садись»,

Эстафета «Одна верхняя передача», Эстафета «Две верхние передачи», Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча», «Догони мяч», «Лапта волейболистов».

-Упражнения специальной выносливости

Выполнение на разминке упражнений для развития специальной выносливости, силы, быстроты перемещений, для защиты и нападения.

Техническая подготовка -7 часов

- Совершенствование в техники передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.

1. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами: правым, левым боком, спиной вперед и лицом вперед.

2. Выполнение передачи мяча на месте и в движении.

3. Выполнение нижней и верхней передачи над собой с места и в перемещении. П.И «Перестрелка»

- Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу в парах на месте и со сменой мест.

Выполнение передачи сверху и снизу на месте и в перемещении

1. В парах первый игрок выполняет бросок мяча вперед вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху(снизу) после перемещения.

2. В парах броски мяча в прыжке с 2 шагов толчком 2-х ног через сетку, двумя руками из-за головы. П./и «Мяч капитану».

- Подвижные игры и эстафеты с волейбольным мячом.

Эстафеты, подвижные игры с мячом: «Челночный бег с переносом кубиков», «Не урони мяч», «Свеча», «Поймай и передай», «Передал – садись», «Две верхние передачи» и т.д.

- Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении верхнего и нижнего приема.

Выполнение упражнения с мячом: передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения.

- передачи над собой партнёру

- передачи мяча в тройках

- Обучение техники выполнения нижней прямой подачи (И.п. –ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросы мяча на 0,4–0,6 м, правая рука при этом отведена назад. Удар по мячу напряженной ладонью выпрямленной рукой ниже пояса, при этом тяжесть тела перенесена на впереди стоящую ногу; после удара шаг в сторону площадки).

Выполнение нижней прямой подачи и подводящие упражнения.

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.

3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.

5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

6. Имитация подбрасывания и подача в целом.

7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.

8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.

9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.

10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

-Совершенствование нижней прямой подачи.

Выполнение нижней прямой подачи

-имитация

-подачи в парах

-подачи через сетку.

- Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей»

рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

- Подвижные игры с верхней передачей мяча. Игра в подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров»

- Обучение технике нападающего удара. Выполнение разбега и толчок с двух ног, имитация прямого нападающего удара и подводящие упражнения к нему с мячом и без него:

- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два

- имитация нападающего удара в прыжке с места

- имитация нападающего удара в прыжке с разбега

- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега

- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах

- Обучение передаче мяча сверху двумя руками назад. Выполнение передачи мяча через сетку, стоя спиной к ней. Передача мяча на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке - имитация передачи мяча - передачи мяча в парах - передачи мяча в тройках - передачи через сетку назад за голову - передачи на точность в мишени, расположенные на стене - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2.

- Обучение передач мяча сверху в прыжке. Выполнение передачи мяча сверху в прыжке с места с небольшого разбега - имитация верхней передачи мяча в прыжке с места и небольшого разбега - передачи в прыжке в парах.

Тактическая подготовка – 7 часов

- Обучение тактике защиты при нападающем ударе.

1. Взаимодействие игроков передней линии (2,3 и 4 зоны) между собой при нападающем ударе (блокирование и страховка).

2. Взаимодействие игроков задней линии (1,5, и 6 зоны) между собой при нападающем ударе.

3. Взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой при нападающем ударе.

4. Выполнение нападающих ударов с зоны № 4 блок-аут.

5. Выполнение сброса с зоны № 4 за блок в зоны № 2,3,4.

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

Выполнение отвлекающих обманных действий при нападающем ударе (Обман выполняется на места, которые оказались свободными или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места.)

Игровая подготовка – 4 часа

- Эстафеты с использованием нижней и верхней передачи. Учебная игра в Волейбол с использованием тактики игры в нападении и защите. Подвижные игры с элементами волейбола с преодолением препятствий.

Контрольные и календарные игры- 3 часа

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами городских школ.

- Итоговые контрольные игры

3 год обучения (34 часа).

Теоретические сведения – 2 часа

- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция;

Коллективное обсуждение предложенных тренером или возникающих в ходе тренировок проблем; возможные способы их решения. Выполнение презентации: «Методика судейства соревнований» или «Терминология и жестикуляция судьи».

- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Подготовка сообщений «Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале».

- Планирование и контроль спортивной подготовки. Защита проекта «Планирование и контроль спортивной подготовки»

- Спортивные соревнования и их организация проведения и правила проведения, положение о соревнованиях; Выполнение реферата «Спортивные соревнования и их организация проведения» или «Положение о соревнованиях и правила проведения».

- Правила пляжного волейбола. Выполнение презентации «Правила пляжного волейбола».

-Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм). Подготовка сообщений «Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств».

Общефизическая подготовка – 4 часов (развитие двигательных качеств)

-Упражнения для развития силы. Выполнение упражнений на развитие силы с отягощением (с гантелями, штангами, гирями и т.д.).

-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Выполнение упражнений:

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.

2. Имитация блока по всей длине сетки

3. Прыжки со скакалкой с попеременным ускорением частоты;

-Упражнения для развития гибкости. Выполнение упражнений на развития гибкости;

-Упражнения для развития ловкости. Выполнение упражнений:

1. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.

2. Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности.

3. То же упражнение, но в сочетании с выполнением или имитацией отдельных технических приемов

4. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении, нападающих ударов и блокирование;

-Развитие прыгучести. Выполнение упражнений:

1. Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; с прыжком вверх; с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг).

2. Быстрое разгибание ноги из положения, стоя на гимнастической стенке, руки держаться на уровне лица, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз.

3. Выполнение многократных бросков баскетбольного и набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

4. Выполнение прыжков на одной и на обеих ногах с отягощением.

5. Напрыгивают на высоту и спрыгивают с нее;

- Комбинированные упражнения по круговой системе. Выполнение упражнения по кругу:

1. Передачи сверху над собой

2. Прыжки с высоким подниманием бедра.

3. Передачи снизу над собой

4. Прыжки с низкого приседа.

5. Поддачи верхняя прямая в стену.

6. Отжимания и т.д;

-Упражнения для развития взрывной силы.

Специальная физическая подготовка – 7 часов

-Подготовительные упражнения для укрепления лучезапястных. Выполнение упражнений для укрепления лучезапястных суставов: сгибание, разгибание рук; круговые движения с гантелями; отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами; ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу); упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

- Подготовительные упражнения для ног. Выполнение упражнений для ног: Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо; бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами; прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

-Упражнения для координации движений. Выполнение презентации «Упражнения для координации движений у волейболиста»;

Техническая подготовка -7 часов

- Перемещения и передачи мяча

Выполнение стойки волейболиста и техники перемещений

- приставными шагами

- двойным шагом

- прыжками

- вперёд-назад двойным шагом

- спиной вперёд
 - скачками вперёд
 - по сигналу
 - различными способами, с выполнением различных заданий
- 2.передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения
- передача мяча после подбрасывания мяча
 - передачи мяча в парах после набрасывания партнёром в различном перемещении.
- Обучение нижней и верхней подачи по зонам.

Выполнение упражнений:

- имитация подач
 - подачи в парах
 - подачи через сетку
 - подачи по зонам
 - подачи на точность
 - последовательно в зоны 1,6,5,4,2
 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки
 - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
- Обучение приёму мяча, отражённого сеткой.

Выполнение упражнений:

- приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания
 - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком
 - приём мячей после удара в сетку другим игроком
- Обучение прямому нападающему удару.

Выполнение прямого нападающего удара:

- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.
 - имитация нападающего удара в прыжке с места
 - имитация нападающего удара в прыжке с разбега
 - в парах
 - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега
 - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах
 - нападающий удар через сетку
 - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча
 - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча
 - нападающий удар после встречной передачи
 - нападающий удар со второй передачи
- Обучение одиночному и двойному блокированию.

Выполнение упражнений с мячом и без него.

- имитация блокирования
- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой
- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой
- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.
- блокирование после набрасывания над сеткой
- то же но набрасывание правее, левее блокирующего
- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон.

Тактическая подготовка – 7 часов

- Обучение Тактической подготовке групповым и индивидуальным действиям (расстановка игроков при нападающем ударе мяча в игре волейбол), переключение внимания и переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

2.Отработка на площадке игроков при нападении из №4,№3,№2.

3. Учебная игра в волейбол, выполнение правильной расстановки при нападении со стороны соперника;

- Упражнения для развития быстроты перемещений. Выполнение упражнений:

1. Рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками.
2. Рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
3. Быстрое перемещение, характерное для волейбола, с последующей имитацией технического приема.
4. Прыжки на скакалке с максимальной скоростью.
5. Имитационные упражнения с быстрым выполнением любого отдельного движения;
 - Техника защиты. Выполнение действий с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).
 - Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.

Выполнение упражнений с баскетбольным мячом:

1. Передачи сверху над собой
2. Передачи сверху в стену
3. Нападающий удар в стену
4. Подачи в стену.
5. Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
 - Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю.
 - Тактические действия на блоке. Выполнение упражнений для:
 - обучение перемещению блокирующих игроков;
 - обучение технике блокирования через сетку (в паре) при нападении из №3 и №4
 - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Игровая подготовка – 4 часа

- Подвижные игры с верхней передачей мяча, нижнее, подачей. Игра в подвижные игры с верхней передачей.
- «Эстафеты у стены»
- «Мяч в воздухе»
- «Мяч над сеткой»
- «Вызов номеров»

Контрольные и календарные игры- 3 часов

Двухсторонние контрольные игры разных уровней. Сдача нормативов.

3.5. Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№	Название темы/раздела	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
Раздел 1. Общие основы волейбола, ТБ 2				
1	Т.Б. в спортивном зале и при работе с мячом. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста.	1		
2	История развития волейбола. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста. Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Размеры, линии волейбольной площадки. Обучение технике приёма и передачи мяча двумя руками сверху.	1		
Раздел 2. Общефизическая подготовка 6				
3	Бег на месте в максимальном темпе, комплексы упражнений у гимнастической стенки. «Челночный бег» (3x10м; 4x5м; 2x15м). Броски набивного мяча 1 кг	1		

4	Ходьба и бег по рейке гимнастической скамейки; комплексы ОРУ силовой направленности с локальным воздействием на отдельные мышечные группы. Обучение Тактической подготовке и групповым и индивидуальным действиям (расстановка игроков при подаче мяча в игре пионербол	1		
5	Приседание с отягощением. Комплексы упражнений с гимнастической палкой Тактическая подготовка к групповым и индивидуальным действиям (расстановка игроков при подаче мяча в игре пионербол, выбор способа приёма)	1		
6	Прыжки на месте (одновременные, поочерёдные с одноимённым и разноимённым движением рук); многоскоки Равномерный бег в режиме большой интенсивности в сочетании с ходьбой	1		
7	Быстрое передвижение лицом и спиной вперёд по рейке гимнастической скамейки.	1		
8	Бег с максимальной частотой движений, комплексы упражнений на растягивание. Равномерный бег в режиме большой интенсивности в сочетании с ходьбой.	1		
Раздел 3. Специальная физическая подготовка 6				
9	Ходьба и бег с внезапными остановками и выполнением различных заданий по сигналу, прыжки на месте с поворотами на месте 180 и 360 градусов.	1		
10	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд; прыжки по разметкам с изменением направления движения. Равномерный бег, чередующийся с ускорениями	1		
11	Ускорения из разных исходных положений; метание малого мяча в неподвижную и подвижную цель Прыжки на месте с поворотами на месте 180 и 360 градусов.	1		
12	Броски волейбольного мяча из-за головы по подвижной мишени. Повторный бег «змейкой» на дистанцию до 60-80м.	1		
13	Прыжки с продвижением и доставанием рукой, моделируя структуру движения подач (снизу, сверху). Повторный бег «змейкой» на дистанцию до 60-80м.	1		
14	Броски волейбольного мяча из-за головы по подвижной мишени. Равномерный бег, чередующийся с ускорениями.	1		
Раздел 4. Техническая подготовка 6				
15	Стойки и перемещения. Стойки и перемещения с мячом и без мяча. Передача мяча двумя руками сверху.	1		
16	Подачи мяча. Прямая нижняя подача. Прямая верхняя подача	1		
17	Стойки и перемещения в них, жонглирование мячом. Подбрасывание мяча, после отскока от пола, подставка под него сложенных рук, П/и «Перестрелка».	1		
18	Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому сигналу	1		
19	Обучение технике передачи мяча снизу в парах на месте. (Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приёма.	1		
20	По свистку остановка в стойке волейболиста и перемещение в ней приставными шагами.	1		
Раздел 5. Тактическая подготовка 7				

21	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите. Показывают на поле зоны площадки(1,2,3,4,5,6,)	1		
22	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1		
23	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1		
24	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1		
25	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите. Показывают на поле зоны площадки(1,2,3,4,5,6,)	1		
26	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1		
27	Групповые тактические действия в нападении /защите.	1		
Раздел 6. Игровая подготовка 4				
28	Учебная игра «Пионербол».	1		
29	П.И. с элементами волейбола Эстафеты	1		
30	П/и «Рыбаки и рыбки» П/и «Четыре мяча»	1		
31	П/и «Охотники и утки» П/и «Перестрелка»	1		
Раздел 7. Контрольные и Календарные игры 3				
32	П.и. «Пионербол».	1		
33	П.и. Пионербол».	1		
34	П.и. «Пионербол».	1		

2 год обучения

№	Название темы/раздела	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
Раздел 1. Общие основы волейбола 2 часа				
1	История развития волейбола в России. Техника безопасности на занятиях по волейболу; Общефизическая и специальная подготовка; Совершенствование стойки игрока, Техника перемещений: приставными шагами, двойным шагом, скрестным шагом;	1		
2	Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола; Техника передачи мяча сверху: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах. Эстафеты с элементами волейбола. Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; перемещения в стойке волейболиста прыжками вперед-назад двойным шагом, спиной вперед; Техника передачи мяча сверху: передача мяча после подбрасывания	1		
Раздел 2. Общефизическая подготовка 4 часов				
3	Бег на месте в максимальном темпе, комплексы упражнений у гимнастической стенки. Перемещения в стойке волейболиста спиной вперед, скачками вперед, передачи во встречных колоннах, передачи над собой, подачи.	1		
4	Встречные линейные эстафеты с передачей и приемом мяча. Техника нижней прямой подачи: через сетку.. Правила игры в волейбол (пионербол)..Игра в мини-волейбол.	1		
5	Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; перемещения в стойке волейболиста прыжками вперед-назад двойным шагом, спиной вперед; Техника передачи мяча сверху: передача мяча после подбрасывания	1		
6	Общефизическая и специальная подготовка: Техника передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Техника нижней прямой подачи: подачи в парах, в стенку. Подвижным играм с элементами волейбола «Эстафеты у стены»	1		
Раздел 3. Специальная физическая подготовка 7				
7	Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх Специальная физическая подготовка (СФП Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на месте с поворотами на месте 180 и 360 градусов. Совершенствование техники передач мяча сверху и снизу в парах на месте и со сменой мест, подач.	1		
8	Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; с прыжком вверх, то же, с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг).	1		
9	Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги и т.д.	1		
10	4Выполняют многократные броски баскетбольного и набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления	1		

11	Многokратные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Играют в различные подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), П/и «Перестрелка», «Вызов номеров»,	1		
12	Эстафеты с различными способами перемещений. «Спиной к финишу», «Бег с кувырками», «Мяч над головой», «Обстрел чужого поля» Специальная физическая подготовка (СФП) Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на месте с поворотами на месте 180 и 360 градусов. Совершенствование в техники передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу	1		
13	Эстафета «Одна верхняя передача», Эстафета «Две верхние передачи», Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча», «Догони мяч», «Лапта волейболистов».	1		
Раздел 4. Техническая подготовка⁷				
14	Совершенствование в техники передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.	1		
15	Совершенствование техники передач мяча сверху и снизу в парах на месте и со сменой мест. Техника выполнения верхней прямой подачи	1		
16	Подвижные игры и эстафеты с волейбольным мячом. Обучение передач мяча сверху в прыжке Совершенствование нижней прямой подачи	1		
17	Техника нападения: Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебно-тренировочные игры.	1		
18	Техника нападения: Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебно-тренировочные игры.	1		
19	Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении верхнего и нижнего приема. Обучение техники выполнения нижней прямой подачи			
20	Подвижные игры с верхней передачей мяча. Обучение технике нападающего удара. Обучение технике нападающего удара.	1		
Раздел 5. Тактическая подготовка⁷				
21	Тактическая подготовка Индивидуальные тактические действия в нападении/защите. Тактическая подготовка Групповые тактические действия в нападении /защите	1		
22	Тактическая подготовка Индивидуальные тактические действия в нападении/защите. Приём и передача в парах. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	1		
23	Тактическая подготовка Групповые тактические действия в нападении /защите Учебная игра в Волейбол с использованием тактики игры в нападении и защите.	1		
24	Тактическая подготовка Групповые тактические действия в нападении /защите Учебная игра в Волейбол с использованием тактики игры в нападении и защите.	1		
25	Тактическая подготовка Индивидуальные тактические действия в нападении/защите. Тактическая подготовка Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1		

26	Тактическая подготовка Индивидуальные тактические действия в нападении/защите. Тактическая подготовка Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	1		
27	Тактическая подготовка Групповые тактические действия в нападении /защите Тактическая подготовка Индивидуальные тактические действия в нападении/защите. Выполняют нападающий удар с зоны № 4 блок-аут	1		
Раздел 6. Игровая подготовка4				
28	Эстафеты с использованием нижней и верхней передачи Учебная игра в Волейбол с использованием тактики игры в нападении и защите	1		
29	Учебная игра в Волейбол с использованием тактики игры в нападении и защите.			
30	Игра в волейбол по упрощённым правилам (с применением верхней передачи и нижней подачи со сменой мест в соответствии с правилами игры).	1		
31	Учебная игра в Волейбол с использованием тактики игры в нападении и защите	1		
Раздел 7. Контрольные и календарные игры3				
63	Товарищеские игры с командами городских школ.	1		
64	Товарищеские игры с командами спортивной школы.	1		
65	Соревновательная и судейская практика. Игра в волейбол.	1		

3 год обучения

№	Название темы/раздела	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
Раздел 1. Общие основы волейбола 2				
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу; Общефизическая и специальная подготовка; Совершенствование стойки игрока, Техника перемещений: приставными шагами, двойным шагом, скрестным шагом;	1		
2	Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция; Игра с мячом одним игроком, двумя игроками и тремя. Совершенствование подач и нападающего удара.	1		
Раздел 2. Общефизическая подготовка 4				
3	ОФП Упражнения для развития силы. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность коллективизм) Игра в пляжный волейбол по правилам.	1		
4	Совершенствование передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения; передача и прием мяча после подбрасывания. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1		
5	Физическая и специальная подготовка; Сдача контрольных нормативов общефизической подготовки. Учебно-тренировочные игры. Упражнения для развития гибкости; Обучение нижней и верхней подачи по зонам.	1		
6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств,	1		

	Подготовительные упражнения для укрепления лучезапястных Перемещения и передачи мяча Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков			
Раздел 3. Специальная физическая подготовка 7				
7	Развитие прыгучести; Подготовительные упражнения для ног. Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой и нападающего удара с низкой передачи (взлёт, метр, половинка.) Игра в волейбол.	1		
8	Развитие прыгучести; Подготовительные упражнения для ног. Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой и нападающего удара с низкой передачи (взлёт, метр, половинка.) Игра в волейбол	1		
9	Комбинированные упражнения по круговой системе;ОФП. Совершенствование изученных приёмов. Перемещения и передачи мяча в тройка и четверках. Совершенствование изученных приёмов.	1		
10	Комбинированные упражнения по круговой системе; Обучение прямому нападающему удару по ходу и в линию. Специальная физическая подготовка (СФП Координации движений Учебно-тренировочная игра в Волейбол.	1		
11	Упражнения для координации движений; Совершенствование прямого нападающего удара по ходу и в линию.	1		
12	Упражнения для развития взрывной силы. Совершенствование прямого нападающего удара по ходу и в линию.	1		
13	Упражнения для развития взрывной силы. Совершенствование прямого нападающего удара по ходу и в линию.	1		
Раздел 4. Техническая подготовка 7				
14	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой игры в ручной мяч. Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания.	1		
15	Устранение недостатков в овладении техникой игры, развитие специальных физических способностей, необходимых волейболисту, на материале предыдущих уроков. Приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком	1		
16	Совершенствование навыков приема и передачи мяча, навыков группового блокирования и навыка прямого нападающего удара.	1		
17	Совершенствование навыков второй передачи, навыков подачи мяча, навыков нападающего удара.	1		
18	Основы техники и тактики игры. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Анализ тактики.	1		
19	Игра уменьшенными составами (4:4). Упражнения по тактике в расстановке команд, двусторонняя игра в волейбол полными составами.	1		
20	Совершенствование навыков приема мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением, навыка нападающего удара.	1		
Раздел 5. Тактическая подготовка 7				

21	Групповые тактические действия в защите и атаке соперника. Тактическая подготовка Взаимодействие блокирующего и принимающего	1		
22	Тактическая подготовка Взаимодействие блокирующего и принимающего. Тактическая подготовка Взаимодействие блокирующего и страхующего. Совершенствование технических приёмов. Тактическая подготовка Взаимодействие блокирующего и страхующего. Совершенствование технических приёмов.	1		
23	Игра в волейбол Учебно-тренировочные игры в волейбол. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Совершенствование групповых тактических действий. Самостоятельное выполнение индивидуальных заданий по устранению недостатков в овладении техническими приемами и тактическими действиями	1		
24	Основное внимание уделить командным тактическим действиям в защите (углом вперед с одиночным блокированием) и нападении (со второй передачи игроком линии нападения из зон 3 и 2). Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Совершенствование навыков нападающего удара против блока. 3, командных тактических действий в защите.	1		
25	Совершенствование навыков защитных действий, навыков верхней прямой подачи мяча - сильной и нацеленной и командных тактических действий в нападении. Игровая тренировка.	1		
26	Тренировка по исправлению недостатков в овладении техникой, совершенствование отдельных технических приемов.	1		
27	Совершенствование навыков приема мячей, уходящих за пределы площадки, навыков сильной подачи. Изучение групповых тактических действий в защите. Организация и проведение соревнований по волейболу. Совершенствование навыков приема мяча снизу, навыков сильных подач, навыков группового блокирования.	1		
Раздел 6. Игровая подготовка 4				
28	Эстафеты с использованием нижней и верхней передачи. Учебная игра в Волейбол с использованием тактики игры в нападении и защите	1		
29	Учебная игра в Волейбол с использованием тактики игры в нападении и защите.	1		
30	Учебная игра в Волейбол с использованием тактики игры в нападении и защите. Игра в волейбол по упрощённым правилам (с применением верхней передачи и нижней подачи со сменой мест в соответствии с правилами игры).	1		
31	Учебная игра в Волейбол с использованием тактики игры в нападении и защите Учебная игра в Волейбол с использованием тактики игры в нападении и защите.	1		
Раздел 7. Контрольные и календарные игры 3				
32	Товарищеские игры с командами городских школ.	1		
33	Товарищеские игры с командами спортивной школы. Товарищеская встреча с МОУ «СОШ № 4»	1		
34	Соревновательная и судейская практика. Игра в волейбол.	1		

3.6. Планируемые результаты

Личностные результаты

формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты

формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с тренером и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметные результаты

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы.

Программа предназначена для учащихся 11-16 лет. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе.

На занятиях учащиеся должны быть в спортивной форме, из обуви кроссовки.

Занятия в объединении проводятся согласно утвержденному расписанию. Количество учащихся в группе составляет: 15-20 человек.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

1. Подготовительная часть занятия

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния студийцев; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения с мячом и др. Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1.2 Методические особенности

Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

2. Основная часть занятия.

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; изучение, и совершенствование игры в волейбол и его элементов; отработка комбинаций и т.д.

2.1. Средства основной части занятия:

ОФП, СФП

2.2. Методические особенности.

На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

3. Заключительная часть занятия.

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; подвижные игры, исполнение которых доставляет детям радость.

3.1. Методические особенности.

В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у обучающихся чувство удовлетворения и вызывает желание

совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает обучающимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

№	Предмет	Метод
1	Результативность работы педагога по выполнению образовательных задач.	- составление годового отчета; - анализ деятельности по успешному выполнению поставленных задач; - выявление причин невыполнения задачи.
2	Динамичность освоения обучающимися специальных умений и навыков.	- изучение образованности через наблюдение, результаты конкурсов,; - сбор информации, ее оформление в виде протоколов, журналов, отчетов.
3	Сохранность коллектива.	- учет в журнале посещаемости; - фиксация передвижения обучающихся; - % отношение, анализ данных на конец учебного года.
4	Удовлетворенность родителей.	- проведение родительских собраний; - анкетирование; - индивидуальные беседы, консультации; - анализ полученной информации.

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3 штук
- гимнастическая стенка – 10 пролетов

Кадровое обеспечение программы. Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Формы аттестации и контроля – контрольно- измерительные материалы программы: Контрольные испытания проводятся в течение года, а так же выход обучающихся на городские соревнования и товарищеские матчи.

Этапы педагогического контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация.

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Сроки
Текущий контроль	Выявить уровень умения выполнять	Уметь правильно, без ошибок выполнять	Оценка эффективность	В течение

	заданный комплекс упражнений и его элементы	продемонстрированные педагогом элементы баскетбола	и занятия	учебного года
Промежуточная аттестация	Выявить уровень усвоения материала	Оценивается умение самостоятельно составить ОФП СФП, жесты судей и правила баскетбола	Игра в волейбол	Январь

4. Список литературы:

1. Учебные пособия «Волейбол в школе»/ Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский Москва, «Просвещение», 1989.
2. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР/Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол.:– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Учеб. пособие для тренеров. «Подготовка юных волейболистов»/Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Специальные упражнения волейболиста /Мармор В.К. Кишинев: «Карта Молдовеныскэ», 1975
7. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста/ Мерзляков В.В., Гордышев В.В. - Волгоград, 1977.
8. Основы волейбола/ Чехов О. -Москва. «ФиС» 1979г.

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях волейболом

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

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 4–5 м. 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 то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

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 заранее. 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 круг 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 определённое 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 мяч и 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. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча за отведённое время.

Варианты:

а) игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

б) игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т.п.

в) команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. 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 об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. 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 мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают вторые, третьи 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.

11. 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 мячи двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т.д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны, на расстоянии 3 м за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. 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.

14. «Назад 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 вернётся на своё место.

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

15. «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 мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т.д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. «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, приготовившись 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.

17. «Ляпта 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 мяч и 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 подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют 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

1. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своих партнёров, которые принимают мячи и выполняют передачи в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

2. «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, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую 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.

3. «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:

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
2. При неудачной подаче очко получает команда соперников.
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». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи 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 колонны по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно 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 – на другой половине площадки 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 наоборот. 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 заблокирован 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, неготовность 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 и определений

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 ей.

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.