

Управление образования администрации муниципального округа «Усинск» Республики Коми
Коми Республикаса «Усинск» муниципальной кытшлӧн администрацияын велӧдӧмӧн веськӧдланін

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска
(МБОУ «СОШ № 4 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска)

«Ӧткымын предмет пыдисянь велӧдан 4 №-а шӧр школа» Усинск к.
муниципальной велӧдан сьӧмкуд учреждение

Молодежная ул., д. 10, г. Усинск, Республика Коми, 169712
Тел./Факс: +7(82144) 4-68-93, Тел.: +7(82144) 2-43-78, 2-20-10, 2-38-90, 4-26-16;

E-mail: sch_4_us@edu.rkomi.ru Сайт: <https://mbous4.gosuslugi.ru>

ОКПО 48397053 ОГРН 1100897322 ИНН 1106011519 КПП 110601001

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ № 4
с углубленным изучением
отдельных предметов»
г. Усинска
Протокол от 31.05.2024 г. № 10

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «СОШ № 4 с
углубленным изучением
отдельных предметов»
г. Усинска
от 02.09.2024 г. № 418

ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»

Возраст детей: 16 -17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Кавецкая С.В., учитель
физической культуры

Пояснительная записка

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний, учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих **принципов**:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность занятия 40 мин., проводится 1 раз в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения,

ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний, учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих **принципов**:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность занятия 40 мин., проводится 1 раз в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов за год
10	1	34
11	1	34
Итого часов: (за весь курс обучения)		68

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол».

В основу изучения курса внеурочной деятельности «Волейбол» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами.

В ходе реализации программы данного курса будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьников социально приемлемых моделей поведения.

Второй уровень результатов (10 класс) — получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;

учить взаимоотношению в команде;

развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;

учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень результатов (11 класс) — получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьников социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится гражданином, социальным деятелем, свободным человеком.

применение навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

понимать роль волейбола в укреплении здоровья;

научить самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;

уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития;

участие в соревнованиях.

оценивать своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья;
- сообразительности: умению быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия;
- инициативности: умению эффективно и самостоятельно применять тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке.
- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других

участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Данный курс поддерживает планируемые предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»:

- включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники;
- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие общей выносливости;
- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития;
- рационально планировать режим дня;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия.

Способы подведения и формы представления итогов реализации программы (код Ф):

- участие в соревнованиях;
- президентские спортивные испытания, фестиваль бега, районные соревнования;
- турнирах, приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных

заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся; День здоровья, туристический слёт, турпоход, спортивные праздники, "День бегуна", "Весёлые старты", "Школа здорового образа жизни";

тестирование;

диагностические материалы;

проектная деятельность.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности:

№ п / п	Название раздела, темы	Характеристика основных содержательных линий и тем (понятий, терминов, явлений, законов, фактов и т.д.)	Количество часов	Виды деятельности	Формы организации Занятий смотреть в пункте «Способы подведения и формы представления итогов реализации программы»
	10 класс				
1	Основы знаний	особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепление здоровья; основы развития	4	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность	Ф 3,5,6
		познавательной сферы; свои права и права других людей; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;			

2	Общефизическая подготовка	Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Подвижные и спортивные игры.	10	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность	Ф 1,2,3,4
3	Специальная физическая подготовка	Стойки и перемещения, нападающий удар с различных зон, верхняя и нижняя передача мяча, подача, защитные действия, блокирование.	20	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность	Ф 1,2,3,4
		Итого часов:	34		
	11 класс				
1	Основы знаний	Основы истории развития волейбола в России; Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол; Места занятий, инвентарь.	4	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность	Ф 3,5,6
2	Общефизическая подготовка	Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Подвижные и спортивные игры.	10	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность	Ф 1,2,3,4
3	Специальная физическая подготовка	Стойки и перемещения, нападающий удар с различных зон, верхняя и нижняя передача мяча, подача, защитные действия, блокирование.	20	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность	Ф 1,2,3,4
		Итого часов:	34		
Общее количество часов			68		

Примерное распределение учебного материала по волейболу.

№	Учебный материал	10 класс
Перемещения		
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+
Передачи мяча		
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р
2	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р
3	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р
Подачи мяча		
1	Нижняя прямая	Р
2	Прием мяча снизу двумя руками	Р
3	Прием мяча сверху двумя руками	Р
Тактические игры		
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р
2	Двухсторонняя учебная игра	+
Подвижные игры и эстафеты		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+

2	Игры развивающие физические способности	+
Физическая подготовка		
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+

Примерное распределение учебного материала по волейболу.

№	Учебный материал	11 класс
Перемещения		
1	Стойка игрока (исходные положения)	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+
Передачи мяча		
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Р
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	С
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	С
Подачи мяча		
1	Нижняя прямая	С
2	Верхняя прямая	С
Атакующие удары (нападающий удар)		
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	Р
Прием мяча		
1	Прием мяча снизу двумя руками	С

2	Прием мяча сверху двумя руками	С
3	Прием мяча, отраженного сеткой	Р
Блокирование атакующих ударов		
1	Одиночное блокирование	З
2	Страховка при блокировании	З
Тактические игры		
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	З
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	Р
3	Двухсторонняя учебная игра	+
Подвижные игры и эстафеты		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+
2	Игры развивающие физические способности	+
Физическая подготовка		
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+
Судейская практика		
1	Судейство учебной игры в волейбол	+

Условные обозначения:

Р — разучивание двигательного действия; З — закрепление двигательного действия;

С — совершенствование двигательного действия;

(+) — указывает на использование данного материала в уроке.

Основы знаний (теоретическая часть):

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания правила игры в волейбол (пионербол);
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;

- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.
- специальная физическая подготовка (практическая часть):
- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; Техника нападения (практическая часть):
- перемещения и стойки; Техника защиты:
- действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- командные действия; Тактика защиты:
- индивидуальные действия;
- командные действия;

Контрольные игры и соревнования:

- правила соревнований.

Практическая часть:

- соревнования по подвижным играм с элементами волейбола;
- учебно-тренировочные игры;
- физическая подготовленность.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Стойки и перемещения игроков:

в стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперед, назад; приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперед, назад; скачок вперед одним шагом в стойку; подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперед; б) в сторону; по сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

в стойке перемещения по сигналу в стороны, вперед, назад;

эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении):

передача мяча сверху двумя руками:

имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча;

имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу; кисти рук располагаются таким образом, чтобы

большие пальцы были направлены друг к другу, указательные — под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху; мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом;

в стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу;

в парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки;

в парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками;

передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед), с изменением высоты полёта мяча;

две-три передачи мяча над собой и передача партнёру;

передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории;

в тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции; игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции; игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии;

передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6—3—4, 6—2—3, 6—2—4; 5—3—4, 5—2—3, 5—2—4; 1—3—2, 1—4—3, 1—4—2;

передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки;

в парах: передача мяча через сетку;

передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.);

подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др. Нижняя прямая подача имитация подачи мяча;

подача в стену с расстояния 6—9 м;

подачи в парах (игроки на боковых линиях);

подачи через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки;

подача через сетку из-за лицевой линии;

подачи в правую и левую половины площадки;

подачи в ближнюю и дальнюю части площадки;

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;

соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Прием мяча снизу двумя руками:

имитация приёма мяча в исходном положении;

имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны);

в парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём;

стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч: а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча;

подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук;

подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте, движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами;

приём мяча, наброшенного партнёром расстояние 2—3 м, затем постепенно увеличивается до 9—12 м;

в парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками;

приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены);

приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр. Верхняя прямая подача мяча:

имитация подачи мяча;

подача в стену с расстояния 6—9 м;

подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки);

подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки;

подача через сетку из-за лицевой линии;

подачи в правую и левую половины площадки;

подачи в ближнюю и дальнюю части площадки;

подачи на точность: в каждую из 6 зон площадки; на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга;

соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок);

Передача мяча через сетку в прыжке имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с

небольшого разбега;
верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места);
передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега;
построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4; верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6; то же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки;
то же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6;
приём мяча снизу над собой, и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр;
передача мяча в парах через сетку в прыжке;
передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).
Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении):
имитация передачи мяча;
в парах; один стоит спиной к другому, с собственного подбрасывания он выполняет передачу двумя руками через голову своему партнёру;
в тройках: стоя на одной линии на расстоянии 3 м друг от друга.; первый набрасывает волейбольный мяч броском снизу игроку, находящемуся в центре; тот после выхода на мяч выполняет передачу за голову находящемуся сзади партнёру и поворачивается кругом лицом к нему, чтобы передать направленный третьим игроком мяч в обратном направлении первому партнёру;
то же, но игроку в центре мяч направляют верхней передачей;
в тройках: игроки располагаются на одной линии на расстоянии 3 м друг от друга, первый верхней передачей направляет мяч игроку в центре, тот выполняет передачу назад за голову третьему игроку, стоящему сзади, который возвращает мяч длинной передачей первому игроку над партнёром в центре;
в парах: занимающийся выполняет передачу сверху над собой на высоту 1—1,5 м, поворачивается на 180° и выполняет передачу, стоя спиной к партнёру;
в четвёрках (в линию): первый верхней передачей направляет мяч игроку 3, тот выполняет передачу за голову игроку 4; он передаёт мяч игроку 2, тот за голову игроку 1;
передача мяча из зоны 3 за голову в зону 4;
передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2;
передача мяча сверху двумя руками через сетку назад, учащийся стоит спиной к сетке в зоне 3, мяч набрасывает партнёр из зоны 6 любым способом;
передачи мяча на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. Прием мяча, отраженного сеткой:
приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания;

один из занимающихся (или сам учитель) бросает мяч в сетку, другие принимают его снизу двумя руками после отскока от сетки;

то же, но мяч направляется в сетку ударом.

Прямой нападающий удар:

прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага;

имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов);

в парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй — с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка;

броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2—3 шага) через сетку в различные зоны площадки;

в парах: первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2—3 м);

в парах: первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1—1,5 м над сеткой;

то же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2;

нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3;

нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3;

нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4;

нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2;

нападающий удар после встречной передачи; из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 — в зону 4 (2); из которой выполняется нападающий удар через сетку;

нападающий удар со второй передачи, занимающиеся располагаются в зонах 6—3—4, из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 — в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку;

то же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6—3—2. Одиночное блокирование:

имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой;

передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой;

в парах (через сетку): прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой;

то же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой;

в парах: один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок;

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 площадку;

то же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок;

три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5—2 м друг от друга, остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4, первые поочерёдно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок;

то же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево; в тройках: игроки располагаются возле сетки, два игрока с одной стороны, один — с другой; первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок; блокирование нападающего удара, выполненного: из зоны 4 в зону 5;

из зоны 2 в зону 1;

из зоны 4 в зону 1;

из зоны 2 в зону 5;

из зоны 3 в зону 6.

Нападающий удар с переводом:

имитация нападающего удара с переводом рукой вправо (влево): без блока; при наличии одиночного блока;

после передачи мяча из зоны 4 нападающий удар из зоны 3 с переводом вправо;

после передачи мяча из зоны 3 нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо;

после передачи мяча из зоны 2 нападающий удар из зоны 3 с переводом влево;

после передачи мяча из зоны 3 нападающий удар из зоны 2 с переводом влево;

нападающий удар против одиночного блока из зоны 4 с переводом вправо (блокирующий закрывает удар по линии);

нападающий удар против одиночного блока из зоны 2 с переводом мяча влево. Групповое блокирование (двойной блок):

имитация группового блокирования;

двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой — партнёр с мячом, партнёр набрасывает мяч на верхний край сетки между ними, а занимающиеся согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на противоположную площадку;

то же упражнение, но мяч набрасывается напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок;

выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 4, в блоке участвуют игроки зон 3 и 2, стараясь закрыть зону 5;

выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 2, в блоке участвуют игроки зон 3 и 4, стараясь закрыть зону 1;

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите тактические действия при выполнении подач:

подача в 3-метровые коридоры площадки;

подача в зоны 1 и 5 в углы площадки;

подача к боковым и лицевым линиям;

подача между игроками (расположение игроков моделируется);

подача на игрока, вступившего в игру после замены (смоделировать ситуацию);

подача на игрока, слабо владеющего навыком приёма подачи;

чередование подач с различной траекторией и скоростью полёта мяча. Тактические действия при выполнении передачи мяча:

передача мяча в разные зоны площадки соперника : после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот передаёт мяч на правый или левый фланг (зоны 4 и 2), где получивший от него игрок передаёт мяч в ту зону площадки соперника, которая оказывается менее защищённой, после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот передаёт мяч в зону 1, 5 или 6; игрок, за которым остаётся третье касание мяча, направляет его через сетку, стараясь попасть в наименее защищённые места площадки соперника;

неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника: после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот быстрой передачей неожиданно переводит его на площадку соперника.

Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме подач):

челночное передвижение обучающихся приставными шагами от одной боковой линии до другой — по сигналу имитация приёма;

челночный бег от лицевой линии до линии нападения (лицом вперёд) и обратно (спиной вперёд) — по сигналу имитация приёма мяча;

приём мяча, переброшенного через сетку из зоны 6 в различные зоны и на разной высоте;

приём подач, выполненных из зоны 6 и из-за лицевой линии в различные зоны и с различной траекторией полёта мяча.

Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме нападающего удара):

учитель (стоя на возвышении у сетки на пересечении средней и боковой линий) подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) в различные зоны и с различной силой. Защитник должен быть готов к перемещению в зону полёта мяча и к его приёму;

приём нападающих ударов, выполненных через сетку. Два защитника располагаются на задней линии.;

нападающие удары выполняют из зон 2,3 и 4;

защитники внимательно следят за действиями нападающего (направление разбега, положение бьющей руки) и стремятся занять наиболее удобное.

Тактические действия при блокировании:

блокирование нападающих ударов в зоне 4 (2), перемещаясь из зоны 3;

блокирование нападающих ударов в заданном направлении; зону, откуда последует удар, задают по сигналу: вначале в соседние зоны, затем в крайние.

Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении передачи для нападающего удара):

подбрасывание мяча над собой и передача партнёру, меняющему своё место;

передача мяча из зоны 3 нападающему зоны 4, который даёт сигнал рукой: рука вверх — высокая передача для нападающего удара на край сетки; рука в сторону — удалённая от сетки передача;

игроки находятся в зоне 6 (5, 1), их партнёры — в зонах 4, 2 (нападающие), 3 (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник передачей с собственного подбрасывания. При высокой и средней траектории — первая передача на удар

нападающему (в зону 4 или 2), при низкой — связующему для второй передачи.

Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении нападающего удара):

чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока: блок поставлен — обманный удар; нет блока — силовой удар;

нападающие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 с блоком и страховкой: есть блок и страховка — удар по ходу; есть блок, но нет страховки — обманный удар. Групповые тактические действия в нападении:

приём подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3;

мяч из задней зоны передают игроку, находящемуся возле сетки (зона 3), игрок зоны 4 начинает разбег или выпрыгивает для нанесения нападающего удара, а игрок зоны 3 направляет мяч через голову игроку зоны 2, который завершает комбинацию;

игрок зоны 3, приняв подачу, направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне 3. Пасующий игрок зоны 2 смещается и передаёт мяч для нападающего удара назад через голову игроку зоны 3, который забегает сзади него.

Групповые тактические действия в защите:

нападающий или обманный удар производится соперником из зоны 3. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения; он становится сзади блокирующего на линии нападения и страхует мячи, падающие в 2—3 м от блокирующего;

игроки зон 4 и 2 стремятся занять такую позицию, чтобы быть открытыми от блока для приёма мяча;

нападающий или обманный удар производится из зоны 4, блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды, игроки зон 2 и 6 выполняют функцию страхующих, располагаясь по обе стороны от блокирующего; игроки зон 4 и 5 занимают позиции для приёма нападающего удара в направлениях, не закрытых блоком;

нападающий или обманный удар производится из зоны 4; блок ставит игрок зоны 2 обороняющейся команды, игроки зон 3 и 1 выполняют функцию страхующих; игрок зоны 6 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком;

нападающий или обманный удар производится из зоны 2, блок ставит игрок зоны 4 обороняющейся команды; игроки зон 5, 3, 6 выполняют функцию страхующих, игрок зоны 1 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком. Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий: Игры с перемещениями игроков.

«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.

«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.

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.

Игровое задание «Художник».

Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

«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 в отведённое время.

Варианты

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

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

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.

«Мяч в стенку».

Команды построены в колонну по одному перед стартовой линией в 3—4 м от стены. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют передачу мяча в стену, а сами убегают в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

«Над собой и о стенку».

Игра проводится в виде эстафеты, в которой игроки по очереди продвигаются вперёд, выполняя передачи над собой двумя руками. В 2—3 м от стены каждый игрок останавливается, выполняет три передачи в стену и возвращается обратно, выполняя тот же технический приём, делает передачу следующему игроку своей команды и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

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 противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

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.

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 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.

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.

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.

«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 станет 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.

«Приём и передача мяча в движении».

Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за 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.

«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.

16. «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 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.

«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.

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.

«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, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

«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.

«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.

При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

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

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

После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

«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.

«Удары с прицелом».

Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3 3 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.

«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, 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.

«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 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.

Развитие скоростных способностей.

В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.

Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга.

Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д.

Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет:

«Салки», «Подвижная цель»,

«Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.

Одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения

Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.

Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.

Бег от лицевой линии волейбольной площадки к средней линии (сетке) из различных исходных положений: стойка волейболиста; выпад вперёд; выпад в сторону; полуприсед; присед; сед; сед согнув ноги; упор на коленях и др. по звуковому сигналу (свисток, команда

«Марш!» или хлопок ладонями) и зрительному ориентиру (подброшенному вверх волейбольному мячу).

Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м.

Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его.

В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.

Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу — рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой.

Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу»,

«Встречная эстафета», «Кто первый» и др.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела.

Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками. Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление — на упругую стопу.

Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений.

Прыжки с места вперёд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх.

Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг — присед — прыжок.

Выпрыгивания волейболистов из полуприседа и глубокого приседа после одного приставного шага (имитация блокирования).

Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса.

Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из: а) полуприседа; б) приседа.

Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.

Прыжки вверх на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря.

Прыжки через скакалку поочерёдно на одной и двух ногах.

Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры.

Многочисленные напрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.

Напрыгивание на возвышение (40—50 см) с последующим быстрым отталкиванием вверх обеими ногами.

Спрыгивание с повышенной опоры (40—50 см) с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным прыжком вверх с имитацией: блокирования; атакующего удара.

Упражнения с набивным мячом.

Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку).

Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя.

Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке.

Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук.

Развитие координационных способностей.

Прыжок вверх после поворота на 90, 180°.

Челночный бег от лицевой линии волейбольной площадки к сетке лицом вперёд и обратно спиной вперёд.

Упражнение выполнять в быстром темпе в течение 10—15 с.

Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: лицевой (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неё.

Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперёд.

Подбросить волейбольный мяч вперёд-вверх, выполнить кувырок вперёд, быстро встать и поймать летящий мяч

(или выполнить передачу партнёру).

Скоростной рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперёд до лицевой линии.

Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперёд после приземления.

Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180° после приземления и скоростной рывок на 6—9 м.
Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.
Скоростной рывок до сетки, имитация нападающего удара, бег спиной вперёд к лицевой линии площадки.
Скоростной рывок от лицевой линии до сетки, три прыжка, имитирующих постановку блока, бег спиной вперёд до лицевой линии.
В парах. Партнёры стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.
В парах. Партнёры («нападающий» и «блокирующий») стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. «Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно выбрать место и преградить блоком путь мячу. Развитие выносливости.
Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин: на месте; в движении в правую и левую сторону.
Челночный бег 10 6 м, 10 9 м.
Челночный бег 4 6 м и две пхдачи на точность после бега, 2—3 серии.
Челночный бег 4 3 и 3—4 передачи мяча на точность в мишень на стене, 2—3 серии.
Челночный бег на 9—3—6—3—9 м с приёмом мяча в конце каждой дистанции.
Бег «ёлочкой».
Приседание и резкие разгибания ног с взмахом рук вверх в течение 30 с.
Двусторонняя игра с повышенной интенсивностью уменьшенными составами: 4 4; 3 3; 2 2.
Двусторонняя игра 1- 1.
Развитие прыжковой выносливости.
Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1—3 мин.
Прыжки толчком одной и двумя ногами влево-вправо через 4—5 скамеек (установленных без промежутков по длине): на месте (1 мин); с продвижением вперёд.
Прыжки через скамейки с продвижением вперёд на обеих ногах.
Стойка ноги врозь на двух параллельных скамейках, в руках гиря 8—16 кг (или диск от штанги 5—10 кг).
Многократные выпрыгивания из глубокого приседа вверх толчком двух ног и приземлением на скамейки.
Многократные прыжки у сетки с имитацией блокирования.
Челночное передвижение вдоль сетки приставными шагами 4 9 м — через каждые два шага имитация блокирования.
Челночный бег у сетки 4 6 м, при каждой остановке (смене направления движения) имитация блокирования, 2—3 серии.
То же, но после одной остановки выполнить имитацию нападающего удара, после другой — блокирование.
Игры и эстафеты с многократными прыжками. Не менее 15 прыжков в серии (3—4 серии).

Тематическое планирование

№	Тема.	Общее количество часов	Количество часов		
			Теоретические	Практические	Проекты, учебные исследования
		10 класс			
1.	Программный материал	3	1	1	1
2.	Теоретические сведения	3	1	1	1
3.	Техническая подготовка	13	1	11	1
4.	Общефизическая подготовка	5	1	3	1
5.	Специально физическая подготовка	5	1	3	1
6.	Подвижные и спортивные игры	5	1	3	1
	ИТОГО	34	6	22	6
		11 класс			
1.	Программный материал	3	1	1	1
2.	Теоретические сведения	3	1	1	1
3.	Техническая подготовка	13	1	11	1
4.	Общефизическая подготовка	5	1	3	1
5.	Специально физическая подготовка	5	1	3	1
6.	Подвижные и спортивные игры	5	1	3	1
	ИТОГО	34	6	22	6

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Учебно-методическое обеспечение:

Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2014.

Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2011.

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 2008 год.

Волейбол для всех. - Москва: ИЛ, 2012. -125с.

Интернет ресурсы:

nsportal.ru

fizkultura-na5.ru

www.uroki.net

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд	
1.1.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
1.2.	Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. Омск: СибГАФК, 2002.	
1.3.	Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/автор составитель А.Н. Каинов. -Изд.2-е. -Волгоград: Учитель, 2013г.	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 10-11 классы / Под редакцией В. И. Ляха Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-11kl/index.html .	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

1.7	Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 2008 год.	
1.8	Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"	
1.9	Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"	
2.	Технические средства обучения	
2.1	Компьютер	1
2.2	Принтер	1
3.	Учебно-практическое оборудование	
3.1	Стенка гимнастическая	3
3.2	Козел гимнастический	1
3.3	Перекладина гимнастическая	1
3.4	Мост гимнастический подкидной	1
3.5	Скамейка гимнастическая жесткая	2
3.6	Маты гимнастические	10
3.7	Мяч набивной (1 кг)	2
3.8	Мяч малый (теннисный)	5
3.9	Скакалка гимнастическая	10
4.	Легкая атлетика	
4.1	Планка для прыжков в высоту	1
4.2	Стойка для прыжков в высоту	2
4.3	Лента финишная	1
4.4	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
4.5	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
4.6	Мячи для метания	4
5.	Подвижные и спортивные игры	
5.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.2	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	2
5.3	Мячи баскетбольные	14
5.4	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.5	Жилетки игровые с номерами	10
5.6	Стойки волейбольные	1
5.7	Сетка волейбольная	1

5.27	Мячи волейбольные	12
5.28	Табло перекидное	1
5.29	Ворота для мини-футбола	4
5.30	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.31	Футбольный мяч	15
5.32	Насос для накачивания мячей	2
Измерительные приборы		
5.33	Секундомер	7
Средства первой помощи		
5.34	Медицинская аптечка.	1
6.	Спортивные сооружения	
6.1.	Спортивно-игровой зал	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, Туалетами для мальчиков и девочек.
6.2.	Кабинет учителя.	Включает в себя шкафы рабочий стол книжные (полки).
6.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включат: стеллажи.