

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Васильевская основная общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета

Протокол от 30.08.2023_г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Тарасов И.В.

Приказ от 30.08.2023 г.
№ 81

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивного направления
Планета «Волейбол»**

Уровень программы: базовый

Вид программы: типовая

Уровень программы: разноуровневая

Возраст детей: от 13 до 15 лет

Срок реализации: 32 ч.

Разработчик: учитель физической культуры
Тищенко Л.И.

Васильевка
2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
II.УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	12
2.1.Учебный план	12
2.2.Календарный учебный график	14
III.СОДЕРЖНИЕ ПРОГРАММЫ	19
3.1 Условия реализации программы	19
3.2 Формы контроля	19
3.3.Планируемые результаты	19
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	21
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	22
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	23
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ	25

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной программы

Планета «Волейбол» спортивно-оздоровительного направления

Наименование муниципалитета	Тарасовский район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Васильевская основная общеобразовательная школа
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления «Планета «Волейбол»
Механизм финансирования (муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Тищенко Людмила Ивановна
Краткое описание программы	Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих людей. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами: - доступностью игры для любого возраста; - возможностью его использования для всестороннего

	физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; - простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной деятельности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.
Форма обучения	традиционная
Уровень содержания	разноуровневый
Продолжительность освоения (объём)	31ч.
Возрастная категория	13-15лет
Цель программы	Цель: укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития; приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств гражданина.
Задачи программы	Задачи: обучающие: -Обучение основам техники и тактики игры волейбол. -Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и

	гибкости; -Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни. Развивающие: -развивать координационные способности при выполнении двигательных действий с мячом. Воспитательные: -Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. -Развивать умение подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; -Формировать высокоразвитые волевые качества и способность преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы.
Ожидаемые результаты	К концу обучения по данной программе обучающиеся должны знать: что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, повышают уровень физической подготовленности, технической и специальной подготовке.
Материально-техническая база	Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано: 1. Спортивный зал (нестандартный). 2. Уличная волейбольная площадка. 3. 2 волейбольные сетки. 4. Стойки для волейбольных сеток.

	5. Волейбольные мячи 10 шт. 6. Набивные мячи 20 шт. 7. Сетка для переноса мячей 1 шт. 8. Скакалки 20 шт. 9. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование. 10. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом. Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по основному и дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.
--	---

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной деятельности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Отличительные особенности программы, новизна.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить больше количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. Систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятия волейболом для коррекции осанки школьников 13-15 лет. Особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Данная программа по физкультурно-спортивной направленности разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования;
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Конституции Российской Федерации;

- Гражданского кодекса Российской Федерации;
- Трудового кодекса Российской Федерации;
- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закона Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.

Цель:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
- достижения всестороннего развития;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой;
- формирование моральных и волевых качеств гражданина.

Задачи:**обучающие:**

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

развивающие:

- развивать координационные способности при выполнении двигательных действий с мячом.

воспитательные:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Развивать умение подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Формировать высокоразвитые волевые качества и способность преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы.

Характеристика программы

Направленность. 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. Программа 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.

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:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

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 обучающихся:

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 обучающимися, 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.

Тип: типовая программа

Вид: игровая деятельность

Уровень освоения: базовый

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 31 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных

еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (40мин). Особенности набора детей – обучающиеся седьмого-девятого классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий

Тип занятий: тренировочный

Форма обучения: традиционная

Адресат программы: обучающиеся 13-15 лет

Наполняемость группы: 22 человека

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Таблица _

Учебный план					
№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 Передвижения					
1.1	Тема. Перемещения.	0,5	0,5	1	собеседование
2. Раздел 2 Передачи					
2.1	Тема. Передачи. Передача сверху двумя руками.	0,5	2,5	3	зачёт
2.2	Тема. Передача снизу двумя руками.	1	3	4	зачёт
3. Раздел 3 Подачи					
3.1	Тема. Нижняя прямая подача.	0,5	1,5	2	собеседование
3.2	Тема. Верхняя прямая подача.	0,5	3,5	4	зачёт
4. Раздел 4 Приём мяча					
4.1	Тема. Прямой нападающий удар.	0,5	1,5	2	тестирование
4.2	Тема. Приём мяча снизу двумя руками.	0,5	1,5	2	контрольное занятие
4.3	Тема. Приём мяча сверху двумя руками.	0,5	1,5	2	зачёт
4.4	Тема. Приём мяча, отражённого сеткой.	0,5	1,5	2	тестирование
5. Раздел 5 Блокирование. Судейство игры.					

5.1	Тема. Блокирование.	0,5	3,5	4	собеседование
5.2	Тема. Страховка при блокировании	0,5	1,5	2	тестирование
5.3	Тема. Тактические действия	0,5	2,5	3	итоговое занятие
Итого:		7	26	31	

Содержание учебного плана

Основы знаний. Основы истории развития волейбола в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Правила игры в волейбол.

Перемещения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Передачи мяча. Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передача. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча. Нижняя прямая . Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Приём мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов. Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры развивающие физические способности.

Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика. Судейство учебной игры в волейбол.

Общefизическая подготовка. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передачи мяча.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперёд, 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: теоретическая часть – правила соревнований, практическая часть – соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры Физическая подготовленность.

2.2 Календарный учебный график

Таблица _

Календарный учебный график Планета «Волейбол»

(№ п/п)	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Инструктаж по ТБ. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	04.09. 2023	групповая	спортивный зал, спортивная площадка	собеседование
2.		Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх	1	11.09. 2023	фронтальная	спортивный зал, спортивная площадка	зачёт
3.		Обучение передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	18.09. 2023	фронтальная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии; учет текущих достижений

4.		Обучение передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	25.09.2023	Фронтальная, индивидуальная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии; учет текущих достижений
5.		Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	02.10.2023	групповая	спортивный зал, спортивная площадка	зачёт
6.		Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой	1	09.10.2023	Фронтальная, индивидуальная	спортивный зал, спортивная площадка	тестирование
7.		Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1	16.10.2023	Фронтальная, индивидуальная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии; учет текущих достижений
8.		Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1	23.10.2023	групповая, парная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии
9.		Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	13.11.2023	групповая, парная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии
10.		Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	20.11.2023	Фронтальная, индивидуальная	спортивный зал, спортивная площадка	собеседование
11.		Совершенствование верхней прямой подачи.	1	27.11.2023	Фронтальная, индивидуальная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии; учет текущих достижений
12.		Совершенствование верхней прямой подачи.	1	04.12.2023	Фронтальная, индивидуальная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии
13.		Совершенствование верхней прямой подачи.	1	11.12.2023	Фронтальная, индивидуальная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии
14.		Совершенствование верхней прямой	1	18.12.2023	Фронтальная, индивидуальная	спортивный зал,	зачёт

		подачи.			ая	спортивная площадка	
15.		Закрепление прямого нападающего удара	1	25.12. 2023	Фронтальная, индивидуальная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии; учет текущих достижений
16.		Закрепление прямого нападающего удара	1	15.01. 2024	Фронтальная, индивидуальная	спортивный зал, спортивная площадка	тестирование
17.		Приём мяча снизу двумя руками	1	22.12. 2024	Фронтальная, индивидуальная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии; учет текущих достижений
18.		Приём мяча снизу двумя руками	1	29.12. 2024	Фронтальная, индивидуальная	спортивный зал, спортивная площадка	контрольное занятие
19.		Приём мяча сверху двумя руками	1	05.02. 2024	Фронтальная, индивидуальная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии
20.		Приём мяча сверху двумя руками	1	12.02. 2024	Фронтальная, индивидуальная	спортивный зал, спортивная площадка	зачёт
21.		Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1	19.02. 2024	Фронтальная, индивидуальная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии
22.		Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1	26.02. 2024	групповая, парная	спортивный зал, спортивная площадка	тестирование
23.		Совершенствование одиночного блокирования	1	04.03. 2024	групповая, парная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии
24.		Совершенствование одиночного блокирования	1	11.03. 2024	Фронтальная, индивидуальная	спортивный зал, спортивная площадка	собеседование

25.		Совершенствовани е группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	18.03. 2024	Фронтальная, индивидуальн ая	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии; учет текущих достижени й
26.		Совершенствовани е группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	08.04. 2024	групповая, парная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии; учет текущих достижени й
27.		Совершенствовани е страховки при блокировании	1	15.04. 2024	Фронтальная, индивидуальн ая	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии
28.		Совершенствовани е страховки при блокировании	1	22.04. 2024	Фронтальная, индивидуальн ая	спортивный зал, спортивная площадка	тестирован ие
29		Совершенствовани е индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		27.04. 2024			
30.		Совершенствовани е индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	06.05. 2024	коллективная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии
31.		Совершенствовани е индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	13.05. 2024	коллективная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии; учет текущих достижени й
32.		Совершенствовани е групповых тактических действий в нападении, защите.	1	20.05. 2024	коллективная	спортивный зал, спортивная площадка	работа на занятии; учет текущих достижени й
		Подвижные игры. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и	в проц ессе кажд ого занят				

		тактических действий	ия				
		Игры, развивающие физические способности. Двухсторонняя учебная игра	в процессе каждого занятия				
		Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	в процессе каждого занятия				

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение. Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал (нестандартный).
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки.
4. Стойки для волейбольных сеток.

5. Волейбольные мячи 10 шт.
 6. Набивные мячи 20 шт.
 7. Сетка для переноса мячей 1 шт.
 8. Скакалки 20 шт.
 9. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
 10. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
- Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:
Учебники по физической культуре.
Учебники по волейболу.
Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.
Правила соревнований.
Инструкции по технике безопасности.
Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.
Учебные карточки с заданиями.
Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Кадровое обеспечение. Учитель физической культуры высшей категории, образование высшее.

3.2 Формы контроля и аттестации

Формы контроля – собеседование, тесты-практикумы, тестирование

3.3 Планируемые результаты

Предметные

- иметь представление об истории развития волейбола в России;
- о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- играть в волейбол по упрощённым правилам.

Личностные

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. 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: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий.

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- следовать при выполнении заданий инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- принимать решения связанные с игровыми действиями;
 - взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)

- <http://www.o-volley.ru> ,
- <http://www.samvolley.ru>,
- <http://www.VolleyMos.ru>,

- <http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol>

2. Сообщество педагогов на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
4. Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>
5. Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

2. Материалы по индивидуальному сопровождению обучающихся:

1. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>, <https://ds04.infourok.ru>
2. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>
3. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
4. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/>
5. Рефераты на спортивную тематику. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Тестовый контроль:

Общефизическая и специальная физическая подготовка

№	Виды испытаний	М	Д
---	----------------	---	---

1.	Бег 30 м, с	6,1-5,5	6,3-5,7
2.	Челночный бег 3x10 м	9,3-8,8	9,7-9,3
3.	Прыжки в длину с места см	160-180	150-175
4.	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5.	Наклон вперёд из положения сидя, см	6-8	8-10
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз	6-10	14-18
7.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100-110	110-120
8.	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9.	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
1.	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2.	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3.	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4.	Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м)	3	2

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.

3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд.,
8. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
9. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
10. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
11. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
12. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
13. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
14. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
15. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
16. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
17. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
18. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

5. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
7. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
8. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
9. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
10. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на

гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица -быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. (Упражнения с отягощением применяются для обучающихся не ранее 14 лет).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у

лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками, вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя

правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг). Метание теннисного (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственным подбрасыванием).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с

касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивание мяча в высшей точки взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, вдвоем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

Картотека подвижных игры с элементами волейбола

Совершенствование перемещений

Карточка 1

«Попробуй, унеси»

Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание руководителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной руководителем. Между ними кладётся мяч.

По сигналу один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трёхметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3 - 4 раза. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

Карточка 2

«Падающая палка»

Играющие, строятся в круг диаметром 6-7м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий называет номер кого-либо из играющих и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить её. Если вызванный успел выполнить задание, он возвращается на своё место, а если не успел, то заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком.

Выигрывает тот участник, который ни разу не был водящим.

Совершенствование приёма, передачи и подачи мяча

Карточка 1

«Полёт мяча»

По сигналу игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

Карточка 2

«Быстрые передачи»

По сигналу каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

Карточка 3

«Передачи капитану»

По сигналу капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Карточка 4

«Стремительные передачи»

Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6 м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча. По сигналу все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания. Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

Карточка 5

«У кого меньше мячей»

Играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по несколько волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу игроки перебрасывают мячи на площадку противника двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке после сигнала меньше мячей.

Карточка 6

«Круговая лапта»

Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка). Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочерёдно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в кругу. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры - 5 минут. Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в кругу. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

Карточка 7

«Двумя мячами через сетку»

Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

По сигналу команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

Карточка 8

«Бег за мячом»

Играющие делятся на 4 команды по 4 - 5 человек. Игроки первой команды располагаются на одной половине площадки таким образом: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок в 4-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Игроки второй команды на этой же половине площадки: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок во 2-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Третья и четвёртая команда располагаются так же на другой половине площадки. По сигналу игрок из зоны 6 делает передачу в зону 3, оттуда в зону 4 (вторая команда в зону 2), и потом в зону 6. Все игроки после передачи делают переход за мячом. Если одна из команд теряет мяч, быстро берут его и продолжают игру. Игра продолжается 10 минут.

Выигрывает команда, которая ни разу не потеряла мяч или уронила его меньшее количество раз.

Карточка 9

«Точная подача»

По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз в левую. Если очередность нарушена, - эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10 - 15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

Карточка 10

«Борьба за мяч»

Играющие делятся на 2 команды и располагаются по всей площадке, но не ближе трёх метров к центру.

Учитель, стоя в центре площадки, подбрасывает мяч вверх. Игроки обеих команд стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу передачей сверху или снизу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя.

Игра ведётся на время или на количество передач подряд.

Карточка 11

«Мяч – ловцу»

Игра организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них - игроки противника (2 - 3 человека), которые стараются перехватить мяч. Игра проводится так же, как и «Борьба за мяч», но, передавая мяч друг другу, стараются перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко. Игра проводится до 15 очков.

Карточка 12

«Мяч над головой»

Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

Карточка 13

«Мяч перед собой»

Правила – те же, что и в предыдущей игре, но верхнюю передачу заменяют нижней.

Карточка 14

«Волейбольные салочки»

Класс делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

Карточка 15

«Передача центрному»

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центрный с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центрного последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центрный успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центрных игроков меняют.

Карточка 16

«Прими подачу»

Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Карточка 17

«Игра, играй, мяч не теряй!»

Играют пары, у которых один мяч на двоих. По сигналу игроки выполняют нижнюю передачу несколько раз подряд. Причём, делают это так: один игрок подбрасывает мяч и отходит в сторону, другой принимает его снизу и

выполняет удар, затем снова выполняет удар первый и т. д. до тех пор, пока мяч не упадёт. Побеждает пара, дольше всех не потерявшая мяч.

Карточка 18

«Ловишка в кругу»

Игроки становятся в круг и перебрасывают волейбольный мяч друг другу, через круг, стараясь выполнить приём мяча снизу; водящий в это время старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.

Карточка 19 «НЕ УРОНИ МЯЧ»

«Свеча»

На площадке наносят круг диаметром 2 м, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач мяча сверху двумя руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоте 3м. За недостаточную высоту передачи и за выход из круга игроки наказываются штрафным очком. Побеждает игрок, у которого меньше штрафных очков.

Карточка 20 «

«Обстрел чужого поля»

На боковых линиях волейбольной площадки наносят два круга диаметром два метра один напротив другого. Поочередно игроки входят в круг и выполняют передачу мяча двумя руками снизу или сверху, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок получает одно штрафное очко. Игра ведётся на время. Побеждает ученик, набравший наименьшую сумму штрафных очков.

Карточка 21

«Снайперы»

Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь попасть в квадраты 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 большую сумму очков.

Карточка 22

«Гонка по коридору»

По сигналу первые игроки каждой команды передают мяч способом верхней передачи партнеру, стоящему напротив. Тот, тем же способом, - игроку, находящемуся рядом с первым. Мяч, дошедший до последнего игрока команды, передается, таким же способом, в обратном направлении. Игра заканчивается, как только мяч возвратится к первому игроку. Тот поднимает мяч вверх и возгласом "Есть!" извещает о том, что команда закончила.

Команда, закончившая передачи первой, считается победительницей.

Игра может проводиться и на время (или на число раз); в этом случае, мяч будет передаваться "туда-обратно" несколько раз.

Карточка 23

«Кто дольше»

Игроки делятся на две равные команды. Каждая команда выстраиваются в колонну по одному, за лицевой линией. Расстояние между колоннами - 5-9 м. Впереди каждой колонны, на расстоянии 4-9 м (в зависимости от подготовленности игроков) рисуется круг, диаметром 3-5 м. Первые в колонне берут волейбольные мячи и становятся в центр круга. По сигналу игроки, стоящие в центре круга, делают передачу над собой, стараясь выполнить ее выше, но чтобы мяч не вышел за пределы круга. После выполнения передачи эти игроки убегают в "хвост колонны". Следующие в колонне игроки забегают в круг и, не давая мячу коснуться пола, вновь делают передачу над собой и т. д.

Карточка 24

«Художник»

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

Карточка 25

«Вызов номеров»

Игра проводится в двух командах. Занимающиеся в каждой команде рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу тренера он начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи этот игрок, выкрикнув чей-либо номер, бежит из круга. Игрок, чей номер был выкрикнут, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить передачу мяча над собой. Игра длится 3 мин. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

Сочетание изученных способов

Карточка 1

«Волейбольный обстрел»

Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5 – 7 м и получают волейбольный мяч. По сигналу игроки начинают выполнять свободные волейбольные передачи. Игрок, допустивший ошибку при приеме мяча или неточно пославший его, садится в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых. Волейбольный обстрел продолжается до тех пор, пока один из обстреливаемых

игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

Карточка 2

«Перестрелбол»

Играющие делятся на команды по 6 - 10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен». Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плёну», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный их партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плёны» возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плёну», а он должен мяч поймать. Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры - 15 - 20 минут. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

Карточка 3

«Волейбол с выбыванием»

Играющие делятся на 2 команды по 6 человек и располагаются каждая на своей половине волейбольной площадки. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3 - 5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Все ошибки фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку. Победитель определяется так же, как в волейболе.

Карточка 4

«Волейбол в тройках»

Играющие делятся на команды по 3 человека и становятся каждая на половине площадки: 1 – 3 – 2; 5 – 3 – 4, то же - на другой стороне.

Мяч вводится в игру точной подачей из зоны 1 в зону 5 на другой стороне площадки. Игрок зоны 5 передаёт мяч игроку в зону 3, тот делает передачу в зону 4, а он, в свою очередь, нападающим ударом направляет в зону 1 через сетку и т.д. Игра длится 15 минут. Выигрывает команда, ни разу не потерявшая мяч или сделавшая это меньшее число раз.

Карточка 5

«Попади в квадрат»

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки мелом разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате - цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. Игрок, выполнив подачу, встаёт в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочерёдно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду - победительницу.

Карточка 6

«Сумей принять»

Играющие делятся на пары и располагаются на боковых линиях один против другого. По сигналу игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих партнёров, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто больше мячей принял без ошибок.

Карточка 7

«Софбол»

В софбол играют двое (один на один). Оба игрока располагаются за линией подачи, которая находится на расстоянии 2 м от стены. Один из игроков подбрасывает волейбольный мяч и бьёт по нему так, чтобы он ударился об стенку и отскочил в зону подачи. Здесь его принимает второй игрок, который сразу посылает мяч в стенку. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку.

Карточка 8

«Защита укрепления»

Игроки становятся по кругу. В центре этого круга ($d = 6-8$ м) обозначается маленький круг ($d = 2-3$ м, в центре которого кегля). Водящий стоит перед маленьким кругом, защищает кеглю от остальных игроков, старающихся

волейбольным мячом её сбить. Игрокам из общего круга выходить нельзя. Тот, кому удаётся сбить кеглю, идёт на место защитника.

Карточка 8

«Защита булав»

Игроки становятся вдоль начерченного круга на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В середину круга устанавливаются 5 булав, которые охраняют защитники. У игроков - волейбольный мяч. По сигналу игроки перебрасывают мяч друг другу, а затем один из игроков нападающим ударом старается сбить булаву. Защитник имеет право ставить сбитую булаву на место, если она сбита не последняя. Когда все булавы сбиты, водящего сменяет тот, кто сбил последнюю булаву.

Карточка 9

«Картошка»

Участники встают за линией круга ($d = 5-6$ м) и выполняют передачи волейбольного мяча друг другу, если мяч падает на землю, игрок, уронивший мяч садится в середине круга, а остальные продолжают играть. Играющие могут бить по мячу и одной рукой, целясь в сидящего в круге, но только не после первого подбрасывания. Если метаящий не попадает в сидящих, он так же садится в середину круга. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется один человек, или пока игроки, сидящие в круге, не поймают мяч с лёта. В этом случае последний игрок, допустивший ошибку, садится в середину круга, а все остальные встают за линию круга и продолжают игру.

Карточка 10

«Точный нападающий»

Группа делится на две команды. Одна команда располагается в колонне по одному по направлению к сетке в 4 зоне, другая на противоположной стороне площадки во 2 зоне, в 3 зонах у двух команд лежат обручи в них лежат, мячи ровно столько, сколько игроков в команде. Играющие по очереди становятся в 3 зону и набрасывают мячи для нападения своим игрокам, каждый игрок выполняет нападающий удар, через сетку стараясь попасть в площадку, считается количество точных попаданий, чья команда больше попадет. Все игроки делают по одному удару, после этого набрасывающего меняет следующий игрок. Можно проводить в виде эстафеты.

Карточка 11

«Подай и попади»

Игроки двух команд располагаются на своей половине площадки вначале в 4 – 5 м. от сетки. У каждой команды по 5 – 7 мячей. По сигналу учителя игроки обеих команд поочередно выполняют подачи, стремясь попасть в пределы площадки команды соперников. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и направляют их к месту подачи. Если у игрока подача не получилась, ему

предоставляется ещё одна попытка, если на этот раз он ошибся, то подача считается не выполненной и игрок получает штрафное очко. Побеждает команда, у которой на счету окажется больше точных подач.