

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 20 имени  
героя Советского Союза Долгова Владимира Константиновича»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности по волейболу**

**5 - 9 класс**

Автор – составитель:  
Коврова Елена Викторовна,  
учитель физической культуры  
высшей категории

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 30.08.2023г.

г. Вологда  
2023год

## 1. Содержание учебного курса.

### 1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### 2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

### 3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

### 4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### 5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

### 6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

## 8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

## 9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

## 10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

## 2. Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### 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.

### Предметные результаты:

-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

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.

Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности обучающихся.

№	Учебный материал	классы				
		5	6	7	8	9
<b>Перемещения</b>						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
<b>Передачи мяча</b>						
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	+
<b>Подачи мяча</b>						
1	Нижняя прямая	Р	З			
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С
3	Подача в прыжке					Р
<b>Атакующие удары (нападающий удар)</b>						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р

Прием мяча						
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	З	С	+	+
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	З	С	+	+
3	Прием мяча, отраженного сеткой				Р	З
Блокирование атакующих ударов						
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			Р	З	С
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С
Тактические игры						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	З
4	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				+	+

### 3. Тематическое планирование.

5 класс

№	Тема тренировки	Реализация воспитательного Потенциала урока(виды и формы деят.)	Кол – во часов	Форма контроля
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Стойка игрока (исходные положения)	Беседа, работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
2	Развитие специальной ловкости. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	Соревнование. Работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра	Соревнование. Работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа. Коррекционный

	«Перестрелка».			
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Диспут, беседа, Работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
5	Подвижные игры и эстафеты.	Соревнование, работа в группах.	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный
6	Верхний прием мяча над собой.	Соревнование, работа в группах.	1	Самоконтроль. Констатирующий.
7	Правила игры.	Опрос, создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
8	Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Беседа, закаливание и укрепление организма.	1	Фронтальная.
9	Верхний прием мяча над собой. Верхняя передача мяча.	Создание воспитательных ситуаций	1	Самоконтроль. Констатирующий.
10	Эстафеты различными способами перемещений. Верхняя передача мяча в парах.	Беседа. Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
11	Верхняя прием мяча над собой и передача партнеру. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Практическая работа	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
12	Верхний прием мяча над собой на месте и в движении.	Поиск знаний.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
13	Верхняя передача мяча у сетки, в кругу.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
14	Верхняя передача мяча к колонне.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
15	Верхняя передача мяча у стены.	Практическая	1	Фронтальная. Показ.

		работа.		Профилактический
16	Верхняя передача мяча в парах.	Работа в парах. Соревнование.	1	Беседа. Коррекционный.
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	Практическая работа.	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный.
18	Нижняя прямая подача.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
19	Нижняя прямая подача мяча с середины площадки.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
20	Нижняя прямая подача в парах.	Соревнование.	1	Самоконтроль. Тесты. Констатирующий.
21	Подачи в правую и левую половину площадки.	Практическая работа. Работа в группах.	1	Показ. Профилактический
22	Подачи с разного расстояния от сетки.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
23	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
24	Нижний прием мяча.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
25	Нижний прием мяча, брошенного партнером.	Работа в группах.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный
26	Нижняя передача мяча в парах.	Работа в группах.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный.
27	Верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния.	Работа в группах	1	Коррекционный
28	Нижняя передача мяча у стены, в	Создание	1	Фронтальная.

	парах.	воспитательных ситуаций.		Вопрос-ответ. Коррекционный
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
30	Верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния.	Работа в группах	1	Коррекционный.
31	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Коррекционный.
32	Приём мяча с подачи. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Работа в парах.	1	Коррекционный.
33	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
34	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Самоконтроль. Констатирующий. Тесты

### 6 класс

№	Тема тренировки	Реализация воспитательного Потенциала урока(виды и формы деят.)	Кол – во часов	Форма контроля
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Стойка игрока (исходные положения)	Беседа, работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
2	Развитие специальной ловкости. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	Соревнование. Работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная	Соревнование. Работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа.

	физическая подготовка. Игра «Перестрелка».			Коррекционный
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Диспут, беседа, Работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
5	Подвижные игры и эстафеты.	Соревнование, работа в группах.	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный
6	Верхний прием мяча над собой.	Соревнование, работа в группах.	1	Самоконтроль. Констатирующий.
7	Правила игры.	Опрос, создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
8	Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Беседа, закаливание и укрепление организма.	1	Фронтальная.
9	Верхний прием мяча над собой на месте в движении.	Создание воспитательных ситуаций	1	Самоконтроль. Констатирующий.
10	Эстафеты различными способами перемещений. Верхняя передача мяча в парах.	Беседа. Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
11	<u>Верхняя</u> прием мяча над собой и передача партнеру. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Практическая работа	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
12	Верхний прием мяча над собой на месте и в движении.	Поиск знаний.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный

13	Верхняя передача мяча у сетки, в кругу.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
14	Верхняя передача мяча к колонне.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
15	Верхняя передача мяча у стены.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Показ. Профилактический
16	Верхняя передача мяча в парах.	Работа в парах. Соревнование.	1	Беседа. Коррекционный.
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	Практическая работа.	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный.
18	Нижняя прямая подача.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
19	Нижняя прямая подача мяча с середины площадки.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
20	Нижняя прямая подача в парах.	Соревнование.	1	Самоконтроль. Тесты. Констатирующий.
21	Подачи в правую и левую половину площадки.	Практическая работа. Работа в группах.	1	Показ. Профилактический
22	Подачи с разного расстояния от сетки.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
23	Игра в волейбол по упрощенным	Практическая	1	Фронтальная.

	правилам.	работа.		Вопрос-ответ. Коррекционный
24	Нижний прием мяча.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
25	Нижний прием мяча, брошенного партнером.	Работа в группах.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный
26	Нижняя передача мяча в парах.	Работа в группах.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный.
27	Верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния.	Работа в группах	1	Коррекционный
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
30	Верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния.	Работа в группах	1	Коррекционный.
31	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Коррекционный.
32	Приём мяча с подачи. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Работа в парах.	1	Коррекционный.
33	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.

34	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Самоконтроль. Констатирующий. Тесты
----	---	-----------------------------------	---	---

7 класс

№	Тема тренировки	Реализация воспитательного Потенциала урока(виды и формы деят.)	Кол – во часов	Форма контроля
1	Правила техники безопасности на тренировке по волейболу. Краткий исторический очерк развития волейбола. Стойка волейболиста.	Беседа, работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
2	Передача мяча над собой на месте, в движении, с изменением высоты полета мяча.	Соревнование. Работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	Соревнование. Работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа. Коррекционный
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Диспут, беседа, Работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
5	Подвижные игры и эстафеты.	Соревнование, работа в группах.	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный
6	Верхняя передача мяча в парах.	Соревнование, работа в группах.	1	Самоконтроль. Констатирующий.
7.	Верхняя передача мяча в тройках.	Опрос, создание воспитательных	1	Фронтальная. Вопрос-ответ.

		ситуаций.		Коррекционный
8.	Двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	Беседа, закаливание и укрепление организма.	1	Фронтальная.
9.	Нижний приём. Нижняя передача мяча в парах.	Создание воспитательных ситуаций	1	Самоконтроль. Констатирующий.
10.	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	Беседа. Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
11	Эстафеты различными способами перемещений. Верхняя передача мяча в парах.	Практическая работа	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
12	Верхний прием мяча над собой и передача партнеру. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Поиск знаний.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
13.	Двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
14.	Верхний прием мяча над собой на месте и в движении.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
15	Верхняя передача мяча у сетки, в кругу.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Показ. Профилактический
16	Верхняя передача мяча в колонне.	Работа в парах. Соревнование.	1	Беседа. Коррекционный.
17	Верхняя передача мяча у стены.	Практическая работа.	1	Работа в группах. Беседа.

				Коррекционный.
18.	Двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
19.	Верхняя передача мяча в парах.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
20.	Прямой нападающий удар.	Соревнование.	1	Самоконтроль. Тесты. Констатирующий.
21.	Прием мяча, отраженного сеткой.	Практическая работа. Работа в группах.	1	Показ. Профилактический
22.	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
23.	Двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
24.	Нижняя прямая подача.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
25.	Нижняя прямая подача мяча с середины площадки.	Работа в группах.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный
26.	Нижняя прямая подача в парах.	Работа в группах.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный.
27.	Поддачи в правую и левую половину площадки.	Работа в группах	1	Коррекционный

28.	Двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
29.	Подачи с разного расстояния от сетки.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
30.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Работа в группах	1	Коррекционный.
31.	Нижний прием мяча.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Коррекционный.
32.	Двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	Работа в парах.	1	Коррекционный.
33.	Нижний прием мяча, брошенного партнером.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
34.	Игры на основе волейбола.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Самоконтроль. Констатирующий. Тесты

8 класс

№	Тема тренировки	Реализация воспитательного Потенциала урока(виды и формы деят.)	Кол – во часов	Форма контроля
1	Правила техники безопасности на тренировке по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения с остановками.	Беседа, работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
2	Приём мяча над собой на месте, в движении.	Соревнование. Работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический

3	Верхняя передача мяча в паре. Сочетание приёма над собой с верхней передачей.	Соревнование. Работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа. Коррекционный
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Диспут, беседа, Работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
5	Подвижные игры и эстафеты.	Соревнование, работа в группах.	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный
6	Верхний приём мяча над собой в кругу.	Соревнование, работа в группах.	1	Самоконтроль. Констатирующий.
7.	Верхняя передача мяча в паре, в колоннах, в шеренгах.	Опрос, создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
8.	Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра в волейбол .	Беседа, закаливание и укрепление организма.	1	Фронтальная.
9.	Двухсторонняя игра в волейбол.	Создание воспитательных ситуаций	1	Самоконтроль. Констатирующий.
10.	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	Беседа. Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
11	Эстафеты различными способами перемещений. Верхняя передача мяча в парах.	Практическая работа	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
12	Верхний прием мяча над собой и	Поиск знаний.	1	Фронтальная.

	передача партнеру. Игры «Перестрелка», «Пионербол».			Вопрос-ответ. Коррекционный
13.	Двухсторонняя игра в волейбол.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
14.	Нижний приём с набрасыванием партнёром, нижняя передача.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
15	Верхняя передача мяча у сетки, в кругу.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Показ. Профилактический
16	Верхняя передача мяча к колонне у сетки на месте, в движении.	Работа в парах. Соревнование.	1	Беседа. Коррекционный.
17	Нападающий удар. Работа в парах.	Практическая работа.	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный.
18.	Двухсторонняя игра в волейбол .	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
19.	Нападающий удар. Набрасывание самому себе.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
20.	Прямой нападающий удар стоя на скамейке.	Соревнование.	1	Самоконтроль. Тесты. Констатирующий.
21.	Прием мяча, отраженного сеткой.	Практическая работа. Работа в группах.	1	Показ. Профилактический
22.	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	Создание воспитательных	1	Фронтальная. Вопрос-ответ.

		ситуаций.		Коррекционный
23.	Двухсторонняя игра в волейбол.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
24.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
25.	Нижняя и верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки.	Работа в группах.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный
26.	Подачи мяча в парах.	Работа в группах.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный.
27.	Подачи в правую и левую половину площадки.	Работа в группах	1	Коррекционный
28.	Двухсторонняя игра в волейбол.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
29.	Подачи с разного расстояния от сетки.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
30.	Техническая подготовка. Игра в волейбол.	Работа в группах	1	Коррекционный.
31.	Тактическая подготовка. Работа в парах .	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Коррекционный.
32.	Двухсторонняя игра в волейбол.	Работа в парах.	1	Коррекционный.
33.	Передачи мяча через сетку.	Практическая	1	Фронтальная.

		работа.		Вопрос-ответ. Коррекционный.
34.	Игры на основе волейбола.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Самоконтроль. Констатирующий. Тесты

### 9 класс

№	Тема тренировки	Реализация воспитательного Потенциала урока(виды и формы деят.)	Кол – во часов	Форма контроля
1	Правила техники безопасности на тренировке по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения с остановками.	Беседа, работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
2	Приём мяча над собой на месте, в движении.	Соревнование. Работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
3	Верхняя передача мяча в паре. Сочетание приёма над собой с верхней передачей.	Соревнование. Работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа. Коррекционный
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Диспут, беседа, Работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
5	Подвижные игры и эстафеты.	Соревнование, работа в группах.	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный
6	Верхний приём мяча над собой в кругу.	Соревнование, работа в группах.	1	Самоконтроль. Констатирующий.
7.	Верхняя передача мяча в паре, в колоннах, в шеренгах.	Опрос, создание	1	Фронтальная.

		воспитательных ситуаций.		Вопрос-ответ. Коррекционный
8.	Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра в волейбол.	Беседа, закаливание и укрепление организма.	1	Фронтальная.
9.	Сочетание приемов и передач на месте, в движении.	Создание воспитательных ситуаций	1	Самоконтроль. Констатирующий.
10.	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	Беседа. Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
11	Эстафеты различными способами перемещений. Верхняя передача мяча в парах.	Практическая работа	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
12	Верхний прием мяча над собой и передача партнеру. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Поиск знаний.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
13.	Двухсторонняя игра в волейбол.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
14.	Нижний приём с набрасыванием партнёром, нижняя передача.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
15	Верхняя передача мяча у сетки, в кругу.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Показ. Профилактический
16	Верхняя передача мяча к колонне у сетки на месте, в движении.	Работа в парах. Соревнование.	1	Беседа. Коррекционный.

17	Нападающий удар. Работа в парах.	Практическая работа.	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный.
18.	Двухсторонняя игра в волейбол.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
19.	Нападающий удар. Набрасывание самому себе.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
20.	Прямой нападающий удар стоя на скамейке.	Соревнование.	1	Самоконтроль. Тесты. Констатирующий.
21.	Прием мяча, отраженного сеткой.	Практическая работа. Работа в группах.	1	Показ. Профилактический
22.	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
23.	Двухсторонняя игра в волейбол.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
24.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
25.	Подачи мяча с нижним приёмом.	Работа в группах.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный
26.	Подачи мяча в парах.	Работа в группах.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный.

27.	Поддачи в правую и левую половину площадки.	Работа в группах	1	Коррекционный
28.	Двухсторонняя игра в волейбол.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
29.	Техническая и тактическая подготовка.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
30.	Игра в волейбол.	Работа в группах	1	Коррекционный.
31.	Работа в парах .	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Коррекционный.
32.	Двухсторонняя игра в волейбол.	Работа в парах.	1	Коррекционный.
33.	Передачи мяча через сетку.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
34.	Игры на основе волейбола.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Самоконтроль. Констатирующий. Тесты

### Оценочные материалы.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
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 вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз 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.

№ п/п	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 на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

5 - 6-й класс.

Ошибки

Стойка и перемещения игрока

“5” – действие выполнено уверенно, легко.

“4” – допущены 1-2 мелкие ошибки.

“3” – допущены 2-3 существенные ошибки.

“2” – искажены основные положения техники перемещения и стоек.

Мелкие ошибки

Считается недостаточное сгибание ног в коленном суставе.

Мышечное напряжение.

Существенные ошибки

Чрезмерное напряжение и статичность стойки.

Слишком сильный наклон вперед.

Неправильная работа рук и ног.

Отсутствие пластичности в перемещении.

Лишние движения.

Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.

Прием мяча на прямых ногах.

Руки в положении у груди.

“5” – упражнение выполнено без ошибок.  
“4” – упражнение выполнено с незначительными ошибками.  
“3” – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.  
“2” – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

Прием мяча снизу.

“5” – упражнение выполнено без ошибок.  
“4” – упражнение выполнено правильно, но допущена незначительная ошибка.  
“3” – допущено 2-3 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.  
“2” – допущено 3 и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

Серийные передачи мяча снизу над собой.

“5” – 15 передач без ошибок с первой попытки.  
“4” – 15-10 передач с 1-2 ошибками.  
“3” – 10-8 передач с 2-3 ошибками.  
“2” – менее 5 передач с 3-4 ошибками.

Передача мяча снизу в парах.

“5” – упражнение выполнено без ошибок.  
“4” – упражнение выполнено с незначительными ошибками.  
“3” – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.  
“2” – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

Прием мяча снизу с подачи (нижней прямой).

“5” – из 7 подач, 5 приемов без ошибок.  
“4” – из 7 подач, 4 приема, мяч оставлен на своей площадке.  
“3” – из 7 подач, 3 приема.  
“2” – из 7 подач, 0 приемов.

Передачи снизу двумя руками через сетку в парах.

“5” – 10 передач без ошибок.  
“4” – 8 передач, 1-2 ошибки.  
“3” – 5 передач, 2-3 ошибки.

Мяч принимается с хлопком, т.е. недостаточно согнуты пальцы.  
Низкая траектория полета мяча.

Несвоевременный выход к летящему мячу.  
Выполнение встречного движения рук, к мячу, без учета скорости и траектории полета мяча.

Сгибание рук в локтевом суставе в момент приема мяча.  
Прием мяча стоя на прямых ногах.

Высота передачи ниже 1м.

Не синхронная, согласованная работа рук, ног, туловища.  
Отскок мяча не под прямым углом.  
Не выполнено количество намеченных передач.

Прием мяча в неправильной стойке.

Руки согнуты в локтевом суставе.  
Недопустим прием одной рукой, кулаками, ладонями.

Недопустим прием мяча кулаками (мяч отскакивает неточно и улетает за площадку).

Прием мяча ладонями приводит к задержке мяча.

Высота полета мяча не ниже 2м.

Не выполнено количество намеченных приемов мяча с подачи.

Неправильное выполнение стойки, перемещений к мячу, выхода к мячу.

Сгибание рук в локтевом суставе.

Неточность передачи.

Количество невыполненных передач.

“2” – менее 5 передач, 3 ошибки.

Прямая нижняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.

“5” – из 7 подач, 5 подач в поле.

“4” – из 7 подач, 3-4 подачи в поле.

“3” – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.

“2” – из 7 подач, 0 подач.

Прямая верхняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.

“5” – из 7 подач, 5 подач в поле.

“4” – из 7 подач, 3-4 подачи в поле.

“3” – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.

“2” – из 7 подач, 0 подач.

#### 7-й класс.

#### Контрольные упражнения

Передачи мяча сверху двумя руками над собой.

“5” – 10 передач без ошибок, с первой попытки.

“4” – 10-8 передач, с 1-2 ошибками.

“3” – 8-6 передач, 2-3 ошибки.

“2” – менее 6 передач, 3-4 ошибки.

Верхняя передача за спину (в тройках из позиции: центральному, через центрального).

Оценивается центральный.

“5” – 10 передач без ошибок, с первой попытки.

“4” – 10-7 передач с 1-2 ошибками.

“3” – 7-5 передач, 2-3 ошибки.

“2” – менее 5 передач, 3-4 ошибки.

Прямая нижняя подача в зону 1 или 5: девочки с 7м, мальчики с 8м.

“5” – из 6, 4 подачи в указанную зону.

“4” – из 6, 3 подачи в указанную зону.

“3” – из 6, 2 подачи в указанную зону.

“2” – из 6, 0 подач.

Прямая верхняя подача: девочки с 7м, мальчики с 8м.

“5” – из 6, 3 подачи.

“4” – из 6, 2 подачи.

Неправильное подбрасывание мяча.

Недостаточный или чрезмерный замах для удара.

Удар по мячу выполняется рукой согнутой в локтевом суставе.

После удара тяжесть тела не переносится на ногу стоящую впереди.

Количество невыполненных подач.

Неправильное подбрасывание мяча.

Во время замаха руки, кисть идет не из-за головы.

Не точный удар по мячу кистью руки.

Не выполнено количество подач.

#### Ошибки

Высота передачи ниже 1м.

Руки при приеме мяча чрезмерно согнуты, на уровне груди или за головой.

Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.

Мяч принимается с хлопками.

Отскок мяча не под прямым углом.

Не выполнено количество намеченных передач.

В момент выполнения передачи ноги прямые, отсутствует прогиб туловища назад.

Отсутствует сопровождающее движение: руками вверх назад.

Не выполнено количество подач в указанную зону (1 или 5).

Количество не выполненных подач.

“3” – из 6, 1 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Боковая подача (нижняя верхняя).

“5” – из 6, 4 подачи.

“4” – из 6, 3 подачи.

“3” – из 6, 2 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Не правильная стойка.

Не правильно подброшен мяч.

Удар по мячу произведен согнутой рукой.

Удар не по центру мяча.

## 8-й класс.

### Контрольные упражнения

### Ошибки

Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой.

мальчики девочки

“5” – 25 20

“4” – 20 15

“3” – 15 10

“2” – менее 10 передач.

Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой.

Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.

Высота передачи ниже 1м.

Серийные передачи мяча снизу над собой.

мальчики девочки

“5” – 25 20

“4” – 20 15

“3” – 15 10

“2” – менее 10 передач.

Мяч принимается на согнутые в локтевых суставах руки.

Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.

Высота передачи ниже 1м.

Нижняя прямая и боковая подачи из-за лицевой линии в зоны: 1, 5, 6.

“5” – из 6, 4 подачи.

“4” – из 6, 3 подачи.

“3” – из 6, 2 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Количество не выполненных подач в указанную зону.

Прямая верхняя подача из-за лицевой линии в указанную, правую или левую стороны площадки.

“5” – из 6, 3 подачи.

“4” – из 6, 2 подачи.

“3” – из 6, 1 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки.

Верхняя боковая подача из-за лицевой линии (выполняется при желании ученика).

“5” – из 6, 3 подачи.

“4” – из 6, 2 подачи.

“3” – из 6, 1 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Количество не выполненных подач в любое место противоположной площадки.

Нападающий удар через сетку из любой зоны с верхней передачи (в прыжке или без прыжка).

Не своевременный выход к мячу.

Во время прыжка согнуты ноги.

Не правильный замах рукой.

“5” – из 6, 4 подачи.  
“4” – из 6, 3 подачи.  
“3” – из 6, 2 подачи.  
“2” – из 6, 0 подач.

Удар произведен с недостаточной силой.

#### 9-й класс.

##### Контрольные упражнения

Верхняя прямая или боковая подачи (в правую или левую части противоположной площадки).

“5” – из 6, 4 подачи.  
“4” – из 6, 3 подачи.  
“3” – из 6, 2 подачи.  
“2” – из 6, 0 подач.

Любые подачи в указанную зону противоположной площадки.

“5” – из 6, 4 подачи.  
“4” – из 6, 3 подачи.  
“3” – из 6, 2 подачи.  
“2” – из 6, 0 подач.

Нападающий удар через сетку, верхняя передача из любой зоны.

“5” – 5.  
“4” – 4.  
“3” – 3.  
“2” – менее 2 раз, 2-3 ошибки.

10–11-й класс.

##### Контрольные упражнения

Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток).

“5” – 5 подач.  
“4” – 4 подачи.  
“3” – 3 подачи.  
“2” – 0.

Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6.

“5” – 5 ударов.  
“4” – 4 удара.  
“3” – 3 удара.  
“2” – 0.

Блокирование.

“5” – упражнение выполнено правильно без ошибок.  
“4” – допущена 1 ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

##### Ошибки

Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки.

Количество не выполненных подач в указанную зону.

Не своевременный выход к мячу.  
Не правильный замах рукой.  
Удар произведен с недостаточной силой.

##### Ошибки

Количество не выполненных подач в указанную зону.

Количество не выполненных ударов в указанную зону.

Ранний выход на мяч.

Руки расположены далеко от сетки, не далеко друг от друга.  
В момент прыжка обучающийся не смотрит на мяч.

“3” – допущено 2 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

“2” – допущено 2 и более ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

Переступает среднюю линию, касание сетки.

### **Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях волейболом.**

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

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

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

Игры с перемещениями игроков

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

2. «Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии.

Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добравшись до пересечения линии нападения с

боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

### Игры с передачами мяча

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.
2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.
3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.
4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

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

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

7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

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

*Варианты:*

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

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

в) команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки.

На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во

главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

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

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

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны, на расстоянии 3 м за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу

направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

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

*Усложнённый вариант:* те же действия, но с передачами мяча через сетку.

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

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

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

16. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8–10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

17. «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

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2–3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. Эстафета «Мяч над сеткой». 2–3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот,

кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т.д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

*Вариант:* после передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

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

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

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

*Правила игры:*

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
2. При неудачной подаче очко получает команда соперников.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

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

### Игры с атакующим ударом

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

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

*Методическое указание:* при выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

### Игры с блокированием атакующих ударов

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

2. «Дружная команда». Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие – на другой половине площадки в зонах 2, 3, 4, их задача – организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим

игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков