

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №7  
имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева  
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

Утверждено  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Крюкова Л.В.  
Приказ от «1» сентября 2021 г.  
№ 170-ОД

Проверено  
Зам. директора школы по УВР  
\_\_\_\_\_ Абрамова В.Н.  
«31» августа 2021 г.

Рассмотрено на  
заседании ШМО  
\_\_\_\_\_ Матузова О.В.  
«30» августа 2021 г.  
Протокол № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

**СЕКЦИЯ «Волейбол»**

для 5 – 9 классов

Составлено учителем Пашковой Стеллой Тевосовной

Квалификационная категория высшая

Стаж педагогической работы 19 лет

## Пояснительная записка

**Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» разработана на основе:**

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 № 1577).
- Письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Письма Минобрнауки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «Об организации занятий внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам».
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 7.
- Примерных программ внеурочной деятельности. Авторской программы Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова «Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол»», методической и учебной литературы и соответствует требованиям ФГОС.

**Целью** данной программы является сохранение и укрепление здоровья учащихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

### **Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Место программы в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов.

В соответствии с планом внеурочной деятельности программа секции «Волейбол» рассчитана на 170 часов на пять лет обучения (по 1 часу в неделю).

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся.

### **Требования к знаниям и умениям,**

#### **которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;  
*и должны уметь:*
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся смогут узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;

- проводить судейство по волейболу.

### **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;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **Содержание программы “Волейбол”**

#### **Основы знаний (теоретическая часть) 5-9 класс:**

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

#### **5 класс**

**Раздел 1.** Перемещения. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Раздел 2. Передачи мяча.** Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах

**Раздел 3. Поддачи мяча.** Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке

**Раздел 5. Прием мяча.** Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.

**Раздел 7.Тактические игры.** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8.Подвижные игры и эстафеты.** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка.** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

## 6 класс

**Раздел 1. Перемещения.** Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Раздел 2. Передачи мяча.** Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой.

Передача мяча снизу двумя руками в парах

**Раздел 3. Поддачи мяча.** Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке

**Раздел 4. Атакующие удары** (нападающий удар). Прямой нападающий удар (по ходу).

**Раздел 5.Прием мяча.** Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой

**Раздел 6.Блокирование атакующих ударов.** Одиночное блокирование.

**Раздел 7.Тактические игры.** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8.Подвижные игры и эстафеты.** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

## 7 класс

**Раздел 1. Перемещения,** стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Раздел 2. Передачи мяча.** Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой.

Передача мяча снизу двумя руками в парах

**Раздел 3. Поддачи мяча.** Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.

**Раздел 4.Атакующие удары** (нападающий удар). Прямой нападающий удар (по ходу).Нападающий удар с переводом вправо (влево)

**Раздел 5.Прием мяча.** Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой.

**Раздел 6.Блокирование атакующих ударов.** Одиночное блокирование. Страховка при блокировании

**Раздел 7.Тактические игры.** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8.Подвижные игры и эстафеты.** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка.** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**8 класс**

**Раздел 1. Перемещения.** Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Раздел 2. Передачи мяча.** Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой.

Передача мяча снизу двумя руками в парах

**Раздел 3. Подачи мяча.** Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке

**Раздел 4. Атакующие удары** (нападающий удар). Прямой нападающий удар (по ходу).

Нападающий удар с переводом вправо (влево)

**Раздел 5. Прием мяча.** Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой

**Раздел 6. Блокирование атакующих ударов.** Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании

**Раздел 7. Тактические игры.** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты.** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка.** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**Раздел 10. Судейская практика** Судейство учебной игры в волейбол

### Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности учащихся

№	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 и левым боком, лицом вперёд	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
<b>Передачи мяча</b>						
1	Передача сверху двумя руками вперёд-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 снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+
5	Передача 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>Нападающие (атакующие) удары</b>						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р
<b>Приём мяча</b>						
1	Приём снизу двумя руками	Р	З	С	+	+
2	Приём сверху двумя руками	Р	З	С	+	+
3	Приём мяча, отражённого сеткой				Р	З
<b>Блокирование атакующих ударов</b>						
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)			Р	З	С
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С
<b>Тактические игры</b>						
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	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+	+	+	+

2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+
<b>Физическая подготовка</b>						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
<b>Судейская практика</b>						
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+

### Учёт знаний и умений

#### для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

### Тестовый контроль

#### Общезначительная 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 вперёд 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

### Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, волейбольная сетка, стойки для волейбольных сеток, настенные крепежи, волейбольные мячи

### Тематическое планирование. 5 класс.

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания	Предметные планируемые результаты обучения
<b>Перемещения -3ч</b>			
1	Игры, эстафеты. Инструктаж ТБ во время занятий волейболом.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	-знать стойку волейболиста -уметь перемещаться различными способами перемещения
2	Перемещения. Стойка игрока		
3	Остановка шагом, скачок вперед		
<b>Передачи мяча -15</b>			
4-6	Передача сверху над собой	Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	-уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками. -знать технику выполнения передач
7-9	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх		
10-12	Передачи сверху в парах		
13-15	Передача снизу двумя руками над собой		
16-18	Передача снизу двумя руками в парах		
<b>Подачи мяча -7ч</b>			
19-22	Нижняя прямая	- подводящие и специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; - подводящие и специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.	-уметь подавать нижнюю подачу; -знать технику выполнения подачи
23-25	Нижняя боковая		
<b>Приём мяча-4ч</b>			
26-27	Приём снизу двумя руками	В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены). Приём мяча в зоне б; мяч через сетку набрасывает партнёр.	-уметь принимать мяч снизу; -знать технику приема мяча снизу и сверху.
28-29	Приём сверху двумя руками		

<b>Тактика игры-6ч</b>			
30-31	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.	-уметь играть в команде. -знать тактику игры в защите и в нападении.
32-35	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	
	<b>Физическая подготовка (В процессе занятий)</b>	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	
	<b>Двусторонняя игра (в процессе занятий)</b>		

### Тематическое планирование. 6 класс.

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов и тем уроков, количество часов</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Предметные планируемые результаты обучения</b>
<b>Перемещения-2ч</b>			
1	Стойка игрока. Перемещения. Инструктаж ТБ во время занятий волейболом	Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	-знать стойку волейболиста -уметь перемещаться различными способами перемещения
2	Развитие прыгучести. Правила игры	Прыжки в длину с места, с высоты, в высоту.	
<b>Передачи-19ч</b>			
3-5	Передача сверху двумя руками в движении	Передачи мяча после подбрасывания. Передачи мяча в парах после набрасывания партнером. В парах, в тройках, верхняя, нижняя передача. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 4. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2. Передачи мяча на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	-уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками; -уметь выполнять передачу снизу; -знать технику выполнения передач сверху и снизу - знать правила игры волейбол
6-8	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).		
9-10	Передачи мяча сверху над собой		
11	Игровое занятие. Эстафеты.		
12-14	Передача мяча снизу двумя руками над собой.		
15-16	Передача мяча сверху двумя руками в парах.		
17-19	Передача мяча снизу двумя руками в парах.		
20	Двусторонняя игра мини волейбол		
21	Развитие ловкости и координации		
<b>Подачи-10ч</b>			
22-24	Нижняя прямая.	Подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки). Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки. Подача через сетку из-за лицевой линии. Подачи	-уметь подавать нижнюю прямую и боковую подачу; -знать технику выполнения
25-27	Нижняя боковая		
28-30	Верхняя прямая.		

31	Двусторонняя игра	в правую и левую половины площадки. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.	подачи
<b>Техника игры-4ч</b>			
32	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Приём мяча, переброшенного через сетку из зоны 6 в различные зоны и на разной высоте. Приём подач, выполненных из зоны 6 и из-за лицевой линии в различные зоны и с различной траекторией полёта мяча.	-уметь играть в команде. -знать тактику игры в защите и в нападении
33	Индивидуальные тактические действия в защите.		
34-35	Подвижные игры	Подвижные игры с техническими элементами волейбола. «Вызов номеров».	-знать игры на развитие физических качеств

### Тематическое планирование. 7 класс.

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания	Предметные планируемые результаты обучения
<b>Перемещения-2ч</b>			
1	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча. Перемещения.	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления. Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках. Комбинации из освоенных элементов. Правила техники безопасности. Основные правила игры	-знать стойку волейболиста -уметь перемещаться различными способами перемещения
2	Перемещения с набивными мячами. Развитие силы.		
<b>Передачи мяча-9ч</b>			
3	Передача мяча сверху двумя руками над собой	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.	-уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками; -уметь выполнять передачу снизу; -знать технику выполнения передач сверху и снизу - знать правила игры волейбол
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой		
5	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.		
6	Передачи мяча во встречных колоннах.		
7-8	Передача мяча в движении в парах.		
9-10	Передача двумя руками сверху в прыжке.		
11	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.		
<b>Подача-9ч</b>			
12	Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от	-уметь подавать нижнюю прямую и

13-14	Нижняя боковая подача.	сетки. Выполнение подач в определенные зоны. Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки). Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки. Поддача через сетку из-за лицевой линии. Поддачи в правую и левую половины площадки. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки	боковая подачу; -знать технику выполнения подачи
15-17	Верхняя подача.		
18	Развитие координационных способностей.		
19-20	Учебная игра «Волейбол»		
<b>Прием мяча-6ч</b>			
21-22	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. Приём мяча в зоне 6.	-уметь принимать мяч снизу; -знать технику приема мяча снизу и сверху.
23-24	Прием мяча снизу над собой с подачи		
25-26	Прием мяча сверху над собой с подачи		
<b>Тактика игры-8ч</b>			
27-28	Нападающий удар.	Н/ удар после подбрасывания мяча партнером. Н/ удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование (индивидуальное и групповое). Страховка. Н/ удар после подбрасывания мяча партнером. Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игроков зоны 2,4,3 без изменения позиций игроков, с изменением позиций игроков. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.	-уметь играть в команде; -уметь выполнять нападающий удар с собственного подкидывания; -знать тактику игры в защите и в нападении; -знать правила игры в волейбол; -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий; -управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать).
29	Тактика свободного нападения.		
30	Позиционное нападение с изменением позиций.		
31	Подвижные игры и игровые задания.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий («Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков», «Эстафета у стены», «Мяч над головой») и др.	-уметь выполнять игровые упражнения для развития физических способностей. -знать игры на развитие физических качеств
32	Развитие физических качеств	Совершенствования психомоторных способностей. Упражнения на быстроту и точность реакций. Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	-уметь выполнять упражнения для развития физических способностей. -знать упражнения на развитие физических качеств

33-34	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ	-знать жесты судей; -уметь вести протокол соревнований; уметь организовывать и осуществлять совместную деятельность.
-------	---	---	--

### Тематическое планирование. 8 класс.

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания	Предметные планируемые результаты обучения
<b>Перемещения-2</b>			
1	Основы знаний. Т Б на занятиях волейболом.	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр. Комбинации из освоенных элементов техники.	-уметь описывать технику изучаемых игровых приёмов -знать правила безопасности во время занятий
2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
<b>Передачи- 7ч</b>			
3	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями.	Передача мяча сверху двумя руками назад, в парах, в тройках, в четвёрках; передачи через сетку назад, передачи на точность в мишени, расположенные на стене, передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2, передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4. Передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения.	-уметь описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий. -уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий; -знать технику игровых приемов
4	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.		
5	Передачи мяча во встречных колоннах.		
6-7	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.		
8-9	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		
<b>Подачи-7ч</b>			
10	Нижняя прямая, боковая подача.	Нижняя прямая подача мяча, верхняя подача в заданную часть площадки. Подачи в стену, в парах, через сетку, в правую и левую половину площадки, на точность. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, -находить необходимую информацию; - самостоятельно формулировать познавательные цели.
11-13	Верхняя прямая подача		
14-16	Силовая подача мяча Контроль подачи мяча.		
<b>Прием мяча-8ч</b>			
17-19	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром в парах, приём мяча после набрасывания через сетку. Приём мячей,	– определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблему; -моделировать технику игровых действий
20	Правила волейбола. Игра с заданиями.		
21-22	Отбивание мяча кулаком через сетку.		

23-24	Прием мяча, отраженного сеткой.	отскочивших от сетки с собственного набрасывания, приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком, приём мячей после удара в сетку другим игроком	и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Тактика игры-10ч</b>			
25	Тактика свободного нападения.	Игра в волейбол с заданиями, Прямой нападающий удар при встречных передачах. Н/дар через сетку после подбрасывания мяча, через сетку с разных зон подбрасывания мяча, после встречной передачи, со второй передачи Блокирование. Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой, в парах через сетку. Позиционное нападение со сменой мест. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии	-взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий; -управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать). - освоить технические действия игрока на площадке; - осуществлять судейство игры;
26-28	Прямой нападающий удар		
29	Игра в нападении в зоне 3.		
30	Игра в защите. Блокирование		
31-33	Учебно-тренировочные игры		
34	Развитие физических качеств	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	-уметь организовывать и осуществлять совместную деятельность; -уметь контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

### Тематическое планирование. 9 класс.

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания	Предметные планируемые результаты обучения
<b>Перемещения-2ч</b>			
1	Основы знаний. ТБ на занятиях волейболом.	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.	-уметь описывать технику изучаемых игровых приёмов -знать правила безопасности во время занятий
2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
<b>Передачи мяча -6 ч.</b>			
3	Передача мяча в движении	Передача мяча сверху двумя руками назад, в парах, в тройках, в четвёрках; передачи через сетку назад,	-уметь описывать технику изучаемых игровых приёмов и
4-5	Передача сверху двумя руками в прыжке		

	(вдоль сетки и через сетку)	передачи на точность в мишени, расположенные на стене, передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2, передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4. Передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	действий. -уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий; -знать технику игровых приемов
6-7	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		
8	Передача мяча снизу двумя руками		
<b>Подача мяча-11ч</b>			
9-11	Верхняя прямая подача мяча	Подачи в стену, подачи в парах, подачи через сетку подачу в правую и левую половину площадки, подачи на точность. Соревнования на большое количество подач в заданный участок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, -находить необходимую информацию; - самостоятельно формулировать познавательные цели.
12-13	Силовая подача		
14-15	Верхняя подача с прыжка		
16-17	Учебно-тренировочная игра.		
18-19	Развитие физических качеств волейболиста		
<b>Тактика игры-8ч</b>			
20-22	Прямой нападающий удар:	Прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. Имитация н/удара в прыжке с места, в прыжке с разбега. нападающий удар через сетку. Н/дар через сетку после подбрасывания мяч, через сетку с разных зон подбрасывания мяча, после встречной передачи, со второй передачи Имитация блокирования. Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой, в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой. Позиционное нападение со сменой мест.	-взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий; -управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать). - освоить технические действия игрока на площадке; - осуществлять судейство игры;
23-24	Одиночное блокирование		
25	Страховка блокирующих.		
26	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		
27	Групповые тактические действия в нападении, защите		
<b>Прием мяча-7ч</b>			
28	Приёму мяча снизу двумя руками	Подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром в парах, приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку. Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания, приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком, приём мячей после удара в сетку другим игроком	- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, -находить необходимую информацию; - самостоятельно формулировать познавательные цели.
29	Прием мяча сверху двумя руками.		
30-31-	Приём мяча, отражённого сеткой		
32-34	Учебно-тренировочные игры		
		Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ	-уметь организовывать и осуществлять совместную деятельность; -уметь контролировать

## ПРИЛОЖЕНИЕ

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

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

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

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

#### Игры с перемещениями игроков

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

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

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

#### Игры с передачами мяча

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

**2. «Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.



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

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

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

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

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

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

*Варианты:*

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

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

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

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

**10. Эстафета «Передал – садись».** Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия

совершают вторые, третьи игрок и т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

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

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

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

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

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

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

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

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

**17. «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 выполнят 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 перекачивает под сеткой мяч второй команде.
6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

### **Игры с атакующим ударом**

**1. «Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то

нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли – 1 очко; если приняли – 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**2. «Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

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

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

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

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