

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЕВ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
От 27.08.2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ»

Стартовый уровень

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:
Рогожин И.В.**

педагог-организатор по спортивной работе

**Г.о. Королёв
Московской области
2020**

Пояснительная записка

Программа составлена с учетом базовых нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность педагога:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).
5. Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
7. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной /1/ политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844).
9. Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499).
10. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 13 в/07).
11. Устав МБОУ СОШ № 5

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления «Спортивные игры – волейбол», актуальна. В настоящее время на современном этапе развития общества очевидна необходимость всестороннего развития общества. Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей детей, включая множество игровых упражнений, пробуждая интерес к новой деятельности. Программа «Спортивные игры-волейбол» предназначена для подростков 14-17 летнего возраста, своей целью ставит расширение для обучающихся возможностей целенаправленных занятий спортивными играми, которые в этом возрасте вызывают наибольший интерес у детей и наиболее соответствуют возрастным особенностям развития двигательных качеств. Программа физкультурно-спортивного направления « Спортивные игры-Волейбол» направлена на укрепление здоровья подростков.

Цели программы:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность;
- Привитие навыков здорового образа жизни.

Основные задачи:

- Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.
- Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
- Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.
- Развитие интеллектуальных способностей учащихся через освоение основ техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости.
- Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейбола.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
- Сформирование активной жизненной позиции.
- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Отличительные особенности

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активисткой 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 жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в соревнованиях.
- Рассчитана на подростков в возрасте 14-17 лет, имеет объем 72 часа. Срок реализации программы один год.

Форма занятий – очная, модульная. Особенности организации общеразвивающего процесса являются занятия, проводимые в разновозрастных группах.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу. 1-й модуль (январь-май) – 40 часов, 2-й модуль (сентябрь – декабрь) 32 часа. Всего 72 часа в год.

Планируемые результаты:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости.
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, развитие интеллектуальных способностей учащихся через освоение основ техники и тактики игры волейбол;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их - в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, рационально распределять своё время в режиме дня
- воспитание моральных и волевых качеств, умение управлять своими эмоциями
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения, формирование активной жизненной позиции.

В результате изучения курса «спортивные игры-волейбол» учащиеся должны:

Знать:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время проведения спортивных игр;
- специальные термины;
- основы техники разученных действий;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития общих и специальных физических способностей;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- основные судейские жесты;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма во время занятий спортивными играми;
- достаточно уверенно выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие во время занятий;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать судейские жесты;
- помогать в судействе соревнований.

Форма аттестации

- Контрольные результаты

№	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 скалкой (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

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- Мониторинг

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

- Открытые занятия
- Участие в соревнованиях

Материально-техническое обеспечение занятий

- Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:
- Спортивный зал – 1 штука
- Сетка волейбольная – 2 штуки.
- Мячи волейбольные – 15 штук.
- Планшет демонстрационный – 1 штука.
- Мячи набивные 1 кг – 15 штук.
- Секундомер электронный многофункциональный – 2 штуки.
- Судейский свисток – 1 штука.
- Скакалки гимнастические – 30 штук.
- Литература по спортивным играм – 1 комп.

Информационное обеспечение

Интернет источники:

- <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования
- <https://1сентября.рф/?ID=200400203> – издательский дом 1 сентября
- <https://crtdu.3dn.ru/> - сайт МБУДО ЦРТДиЮ
- <http://as-sol.net/> - музыкальный портал
- <http://solnet.ee/> - сайт для детей и родителей

- <http://mo.mosreg.ru/> - сайт Министерства образования Московской области
- <http://www.horeograf.com/> - сайт для хореографов и танцоров
- <https://infourok.ru> – сайт для организаторов

Кадровое обеспечение

- Педагог – организатор по спортивной работе Рогожин Игорь Валентинович, педагог высшей категории.

Учебный план.

№ п/п	Программный материал	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Техническая подготовка	27
3	Общefизическая подготовка	15
4	Специально физическая подготовка	20
5	Подвижные и спортивные игры	5
6	Контрольные испытания	2
7	Подведение итогов	1
	Итого	72

Содержание тем учебного курса.

Волейбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет косную систему, развивает подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психологические возможности учащихся с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются пять разделов:

1. Основы знаний по волейболу.
Представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта.
2. Общая физическая подготовка.
Даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. ОФП способствует формированию общей культуры движений, развивает определённые двигательные качества.
3. Специальная подготовка.
Представлен материал по волейболу способствующий обучению технических и тактических приёмам.
4. Техническая подготовка.
Учащиеся обучаются техническим элементам игры «волейбол».
5. Примерные показатели двигательной подготовленности.
Приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся:
 - Контрольные нормативы по технической подготовленности учащихся.
 - Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90% представлена практическими действиями – физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом правил техники безопасности на занятиях, необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов.

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

Техническая и специальная подготовки

Стойки и перемещения игроков

1. В стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперёд, назад.
2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

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

Передача мяча сверху двумя руками

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные — под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.
7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру. **(в опорном)**
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
10. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.
11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6—3—4, 6—2—3, 6—2—4; 5—3—4, 5—2—3, 5—2—4; 1—3—2, 1—4—3, 1—4—2.
12. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.
13. В парах. Передача мяча через сетку.
14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Нижняя прямая подача

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 6—9 м.
3. Поддачи в парах (игроки на боковых линиях).

4. Подачи через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки.
5. Подача через сетку из-за лицевой линии.
6. Подачи в правую и левую половины площадки.
7. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Подачи на точность: последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2; на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Прием мяча снизу двумя руками

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
 - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2—3 м, затем постепенно увеличивается до 9—12 м.
9. В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.

Верхняя прямая подача мяча

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 6—9 м.
3. Подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).

4. Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
5. Подача через сетку из-за лицевой линии.
6. Подачи в правую и левую половины площадки.
7. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Подачи на точность: в каждую из 6 зон площадки; на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Передача мяча через сетку в прыжке

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.
4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.
5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.
6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.
7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.
8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)

1. Имитация передачи мяча.
2. В парах. Один стоит спиной к другому, с собственного подбрасывания он выполняет передачу двумя руками через голову своему партнёру.
3. В тройках, стоя на одной линии на расстоянии 3 м друг от друга. Первый набрасывает волейбольный мяч броском снизу игроку, находящемуся в центре. Тот после выхода на мяч выполняет передачу за голову находящемуся сзади партнёру и поворачивается кругом лицом к нему, чтобы передать направленный третьим игроком мяч в обратном

направлении первому партнёру.

4. То же, но игроку в центре мяч направляют верхней передачей.

5. В тройках. Игроки располагаются на одной линии на расстоянии 3 м друг от друга. Первый верхней передачей направляет мяч игроку в центре. Тот выполняет передачу назад за голову третьему игроку, стоящему сзади, который возвращает мяч длинной передачей первому игроку над партнёром в центре.

6. В парах. Занимающийся выполняет передачу сверху над собой на высоту 1—1,5 м, поворачивается на 180° и выполняет передачу, стоя спиной к партнёру.

7. В четвёрках (в линию). Первый верхней передачей направляет мяч игроку 3, тот выполняет передачу за голову игроку

4. Он передаёт мяч игроку 2. Тот за голову игроку 1

8. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 4.

9. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2.

10. Передача мяча сверху двумя руками через сетку назад. Учащийся стоит спиной к сетке в зоне 3. Мяч набрасывает партнёр из зоны 6 любым способом.

11. Передачи мяча на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.

Прием мяча, отраженного сеткой

1. Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания.

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

3. То же, но мяч направляется в сетку ударом.

Прямой нападающий удар

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.

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

3. В парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй — с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка

4. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2—3 шага) через сетку в различные зоны площадки.

5. В парах. Первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегаётся и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2—3 м).

6. В парах. Первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1—1,5 м над сеткой.

7. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.
8. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.
9. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.
10. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.
11. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.
12. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрываемому игроку в зону 3, из зоны 3 — в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.
13. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6—3—4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 — в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.
14. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6—3—2.

Одиночное блокирование

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.
6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.
7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.
8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочередно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок.
9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.
10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один — с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.
11. Блокирование нападающего удара, выполненного:
 - из зоны 4 в зону 5;
 - из зоны 2 в зону 1;
 - из зоны 4 в зону 1;

из зоны 2 в зону 5;
из зоны 3 в зону 6.

Нападающий удар с переводом

1. Имитация нападающего удара с переводом рукой вправо (влево): без блока; при наличии одиночного блока.
2. После передачи мяча из зоны 4 нападающий удар из зоны 3 с переводом вправо.
3. После передачи мяча из зоны 3 нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо.
4. После передачи мяча из зоны 2 нападающий удар из зоны 3 с переводом влево.
5. После передачи мяча из зоны 3 нападающий удар из зоны 2 с переводом влево.
6. Нападающий удар против одиночного блока из зоны 4 с переводом вправо (блокирующий закрывает удар по линии).
7. Нападающий удар против одиночного блока из зоны 2 с переводом мяча влево.

Групповое блокирование (двойной блок)

1. Имитация группового блокирования.
2. Двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой — партнёр с мячом. Партнёр набрасывает мяч на верхний край сетки между ними, а занимающиеся согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на противоположную площадку.
3. То же упражнение, но мяч набрасывается напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок.
4. Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 4, в блоке участвуют игроки зон 3 и 2, стараясь закрыть зону 5.
5. Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 2, в блоке участвуют игроки зон 3 и 4, стараясь закрыть зону 1.

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите

Тактические действия при выполнении подач

1. подача в 3-метровые коридоры площадки.
2. подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.
3. подача к боковым и лицевым линиям.
4. подача между игроками (расположение игроков моделируется).
5. подача на игрока, вступившего в игру после замены (смоделировать ситуацию).
6. подача на игрока, слабо владеющего навыком приёма подачи.

7. Чередование подач с различной траекторией и скоростью полёта мяча.

Тактические действия при выполнении передачи мяча

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

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

Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме подач)

1. Челночное передвижение обучающихся шагами от одной боковой линии до другой — по сигналу имитация приёма.

2. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения (лицом вперёд) и обратно (спиной вперёд) — по сигналу имитация приёма мяча.

3. Приём мяча, переброшенного через сетку из зоны 6 в различные зоны и на разной высоте.

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

Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме нападающего удара)

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

2. Приём нападающих ударов, выполненных через сетку. Два защитника располагаются на задней линии. Нападающие удары выполняют из зон 2 и 4. Защитники внимательно следят за действиями нападающего (направление разбега, положение бьющей руки) и стремятся занять наиболее удобное

Тактические действия при блокировании

1. Блокирование нападающих ударов в зоне 4 (2), перемещаясь из зоны 3.

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

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

1. Подбрасывание мяча над собой и передача партнёру, меняющему своё место.
2. Передача мяча из зоны 3 нападающему зоны 4, который даёт сигнал рукой: рука вверх — высокая передача для нападающего удара на край сетки; рука в сторону — удалённая от сетки передача.
3. Игроки находятся в зоне 6 (5, 1), их партнёры — в зонах 4, 2 (нападающие), 3 (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник передачей с собственного подбрасывания. При высокой и средней траектории — первая передача на удар нападающему (в зону 4 или 2), при низкой — связующему для второй передачи.

Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении нападающего удара)

1. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока: блок поставлен — обманный удар; нет блока — силовой удар.
2. Нападающие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 с блоком и страховкой: есть блок и страховка — удар по ходу; есть блок, но нет страховки — обманный удар.

Групповые тактические действия в нападении

1. Приём подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3.
2. Мяч из задней зоны передают игроку, находящемуся возле сетки (зона 3). Игрок зоны 4 начинает разбег или выпрыгивает для нанесения нападающего удара, а игрок зоны 3 направляет мяч через голову игроку зоны 2, который завершает комбинацию.
3. Игрок зоны 3, приняв подачу, направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне 3. Пасующий игрок зоны 2 смещается и передаёт мяч для нападающего удара назад через голову игроку зоны 3, который забегает сзади него

Групповые тактические действия в защите

1. Нападающий или обманный удар производится соперником из зоны 3. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения. Он становится сзади блокирующего на линии нападения и страхует мячи, падающие в 2—3 м от блокирующего. Игроки зон 4 и 2 стремятся занять такую позицию, чтобы быть открытыми от блока для приёма мяча.
2. Нападающий или обманный удар производится из зоны 4. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игроки

зон 2 и 6 выполняют функцию страхующих, располагаясь по обе стороны от блокирующего. Игроки зон 4 и 5 занимают позиции для приёма нападающего удара в направлениях, не закрытых блоком.

3. Нападающий или обманый удар производится из зоны 4. Блок ставит игрок зоны 2 обороняющейся команды. Игроки зон 3 и 1 выполняют функцию страхующих. Игрок зоны 6 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком.

4. Нападающий или обманый удар производится из зоны 2. Блок ставит игрок зоны 4 обороняющейся команды. Игроки зон 5, 3, 6 выполняют функцию страхующих. Игрок зоны 1 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком.

Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

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 вперед (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 вперед и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперед, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперед до линии старта-финиша. Победитель принесит 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 в отведённое время.

Варианты

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.
2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.
3. 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. «Мяч в стенку».

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

10. «Над собой и о стенку».

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

11. Эстафета с передачей волейбольного мяча.

Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

12. Эстафета «Передал — садись».

Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на

расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

13. Эстафета «Одна верхняя передача».

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

14. 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.

15. 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.

16. «Назад по колонне».

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

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

17. «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.

18. «Догони мяч».

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

16. «Ладта 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 своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

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 противоборствующая команда тоже получает очко.
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. «Бомбардир».

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 выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом».

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

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов

из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1. «Кто быстрее».

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

2. «Дружная команда».

Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается.

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

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Развитие скоростных способностей

1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.
2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочерёдно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д.
3. Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.
4. Одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения
5. Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.
6. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.
7. Бег от лицевой линии волейбольной площадки к средней линии (сетке) из различных исходных положений: стойка волейболиста; выпад вперёд; выпад в сторону; полуприсед; присед; сед; сед согнув ноги; упор на коленях и др. по звуковому сигналу (свисток, команда «Марш!») или хлопок ладонями) и зрительному ориентиру (подброшенному вверх волейбольному мячу).
8. Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м.
9. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его.
10. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.
11. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу — рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачу над собой.
12. Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета», «Кто первый» и др.

Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела

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

упругую стопу.

2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений.
3. Прыжки с места вперёд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх.
4. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг — присед — прыжок.
5. Выпрыгивания волейболистов из полуприседа и глубокого приседа после одного приставного шага (имитация блокирования).

Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса

1. Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из: а) полуприседа; б) приседа.
2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.
3. Прыжки вверх на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря

П р ы ж к о в ы е у п р а ж н е н и я с к а к л о й

1. Прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах.

Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры

1. Многократные прыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.
2. Непрыгивание на возвышение (40—50 см) с последующим быстрым отталкиванием вверх обеими ногами.
3. Спрыгивание с повышенной опоры (40—50 см) с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным прыжком вверх с имитацией: блокирования; атакующего удара.

У п р а ж н е н и я с н а б и в н ы м м я ч о м

1. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку).
2. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя.
3. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке.
4. Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук.

Развитие координационных способностей

1. Прыжок вверх после поворота на 90, 180о.
2. Челночный бег от лицевой линии волейбольной площадки к сетке лицом вперед и обратно спиной вперед. Упражнение выполнять в быстром темпе в течение 10—15 с.
3. Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: лицевой (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неё.
4. Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперед.
5. Подбросить волейбольный мяч вперед-вверх, выполнить кувырок вперед, быстро встать и поймать летящий мяч (или выполнить передачу партнёру).
6. Скоростной рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперед до лицевой линии.
7. Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперед после приземления.
8. Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180о после приземления и скоростной рывок на 6—9 м.
9. Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.
10. Скоростной рывок до сетки, имитация нападающего удара, бег спиной вперед к лицевой линии площадки.
11. Скоростной рывок от лицевой линии до сетки, три прыжка, имитирующих постановку блока, бег спиной вперед до лицевой линии.
12. В парах. Партнёры стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один движется приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.
13. В парах. Партнёры («нападающий» и «блокирующий») стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. «Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно выбрать место и преградить блоком путь мячу.

Развитие выносливости

1. Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин: на месте; в движении в правую и левую сторону.
2. Челночный бег 10 6 м, 10 9 м.
3. Челночный бег 4 6 м и две пхдачи на точность после бега, 2—3 серии.
4. Челночный бег 4 3 и 3—4 передачи мяча на точность в мишень на стене, 2—3 серии.
5. Челночный бег на 9—3—6—3—9 м с приёмом мяча в конце каждой дистанции.
6. Бег «ёлочкой».
7. Приседание и резкие разгибания ног с взмахом рук вверх в течение 30 с.

8. Двусторонняя игра с повышенной интенсивностью уменьшенными составами: 4 4; 3 3; 2 2.

9. Двусторонняя игра 1- 1.

Развитие прыжковой выносливости

1. Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1—3 мин.
2. Прыжки толчком одной и двумя ногами влево-вправо через 4—5 скамеек (установленных без промежутков по длине): на месте (1 мин); с продвижением вперед на обеих ногах.
3. Прыжки через скамейки с продвижением вперед на обеих ногах.
4. Стойка ноги врозь на двух параллельных скамейках, в руках гири 8—16 кг (или диск от штанги 5—10 кг). Многократные выпрыгивания из глубокого приседа вверх толчком двух ног и приземлением на скамейки.
5. Многократные прыжки у сетки с имитацией блокирования.
6. Челночное передвижение вдоль сетки приставными шагами 4 9 м — через каждые два шага имитация блокирования.
7. Челночный бег у сетки 4 6 м, при каждой остановке (смене направления движения) имитация блокирования, 2—3 серии.
8. То же, но после одной остановки выполнить имитацию нападающего удара, после другой — блокирование.
9. Игры и эстафеты с многократными прыжками. Не менее 15 прыжков в серии (3—4 серии).

Методическое обеспечение.

Методы обучения и воспитания:

- *Игровые методы:* организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.
- *Словесные методы:* беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей.
- *Эмоциональные методы:* поощрение, порицание, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью.
- *Познавательные методы:* опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемной, игровой ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий.
- *Волевые методы:* предъявление учебных требований, информирование об обязательных результатах обучения, самооценка деятельности и коррекция, рефлексия поведения, прогнозирование деятельности.

- *Практические* – получение информации на основании практических действий, выполняемых обучающимися. Основные методы работы – тренировки, тренинги, упражнения, творческие задания и показы.

Формы организации учебного занятия

- вводное занятие – занятие, которое проводится в начале образовательного периода с целью ознакомления с предстоящими видами работы и тематикой обучения
- комбинированные формы занятий, на которых теоретические объяснения иллюстрируются примерами, показом педагога
- открытый урок – занятие, которое проводится для родителей, педагогов, гостей
- соревнования

Педагогические технологии

Программа предполагает применение следующих технологий:

Технология развивающего обучения

Технология личностно-ориентированного обучения

Коллективно-творческая деятельность

Здоровьесберегающая технология

Алгоритм учебного занятия

Схема построения занятия одинакова на всех этапах обучения:

Вводная часть - подготовительная часть – основная часть – заключительная часть. Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в

лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи: обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование; формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре; развитие физических способностей. В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части занятия.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений. Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

Занятия рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся

на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа

занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания,

задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на

допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания: по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей); по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе); по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Занятия в спортивной секции волейбола подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

При проведении занятий по волейболу, чтобы избежать травматизма, необходимо строго соблюдать следующие меры безопасности:

провести инструктаж учащихся по технике безопасности и правилам игры;

занятия проводить на сухой площадке с ровным покрытием (в зале — на сухом полу) стандартных размеров под руководством учителя физической культуры или тренера; занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотрена правилами игры. При температуре ниже +10 оС занятия проводятся в спортивных костюмах. Обувь должна быть лёгкой и гибкой, без каблучков; шнурки должны быть крепко завязаны; перед занятием необходимо снять кольца, часы, серёжки и цепочки; обязательно выполнить разминку и специальные упражнения для мышц и связок рук, пальцев, коленного и голеностопного суставов; в процессе выполнения заданий следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрокам; перед отработкой защитных действий необходимо научиться всех способов падения и приземления; во время игры пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.); необходимо фиксировать (бинтовать) ранее повреждённые суставы.

Запрещается:

во время отработки приёмов игры использовать мячи нестандартных размеров и массы; выполнять нападающий удар или подачу в игрока, стоящего спиной к сетке (не видящего мяча); подавать мяч ногой; играть на неровных и скользких поверхностях; жевать жевательную резинку на занятиях.

Перечень учебно-методического обеспечения. Список литературы.

- Асмолов А.Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. М. Просвещение, 2013.
- Волейбол. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г.
- Волейбол: пособие для учителей и методистов» /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2012.
- Железняк Ю.Д., Слуцкий Л.Н. Волейбол в школе. Москва «Просвещение», 1989г.
- Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Волгоград; Учитель, 2013
- Ковалёва В.Д. Спортивные игры. Учебник для студентов. № 2114 «Физ. Воспитание». Москва. Просвещение 1988г.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. М.; Просвещение, 2013.
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» Москва «Просвещение» 2010г.
- Лях В.И. Физическая культура. Программа для учащихся 5 – 9 классов. М. Просвещение, 2012.

- Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. М.; Физкультура и спорт, 2012.
- Примерная основная образовательная программа учреждения», Москва «Просвещение» 2013.
- Урок физической культуры в школе. Москва «Физкультура и спорт» 2002г.
- Фурманов А.Г., Болдарев Д.М. Волейбол. Москва. «Физкультура и спорт» 1983г.

5. Тематическое планирование по волейболу Календарный учебный график.

№ п.п.	Дата проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема	Место проведения
1-й модуль					
1		Тренировка	1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по волейболу. Физическая культура и спорт в России.	МБОУ СОШ № 5
2		Тренировка	1	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	МБОУ СОШ № 5
3		Тренировка	1	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	МБОУ СОШ № 5
4		Тренировка	1	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	МБОУ СОШ № 5
5		Тренировка	1	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	МБОУ СОШ № 5
6		Тренировка	1	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	МБОУ СОШ № 5
7		Тренировка	1	Развитее скоростно-силовой выносливости.	МБОУ СОШ № 5
8		Тренировка	1	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	МБОУ СОШ № 5
9		Тренировка	1	Прием снизу двумя руками.	МБОУ СОШ № 5
10		Тренировка	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	МБОУ СОШ № 5
11		Тренировка	1	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	МБОУ СОШ № 5
12		Тренировка	1	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.	МБОУ СОШ № 5

13.	Тренировка	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	МБОУ СОШ № 5
14	Тренировка	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами..	МБОУ СОШ № 5
15	Тренировка	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стеной.	МБОУ СОШ № 5
16	Тренировка	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	МБОУ СОШ № 5
17	Тренировка	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	МБОУ СОШ № 5
18	Тренировка	1	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	МБОУ СОШ № 5
19	Тренировка	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	МБОУ СОШ № 5
20	Тренировка	1	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	МБОУ СОШ № 5
21	Тренировка	1	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	МБОУ СОШ № 5
22	Тренировка	1	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	МБОУ СОШ № 5
23	Тренировка	1	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	МБОУ СОШ № 5
24	Тренировка	1	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	МБОУ СОШ № 5
25	Тренировка	1	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	МБОУ СОШ № 5
26	Тренировка	1	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	МБОУ СОШ № 5
27	Тренировка	1	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	МБОУ СОШ № 5
28	Тренировка	1	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	МБОУ СОШ № 5
29	Тренировка	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	МБОУ СОШ № 5
30	Тренировка	1	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	МБОУ СОШ № 5
31	Тренировка	1	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п. сидя.	МБОУ СОШ № 5

32	Тренировка	1	Верхняя прямая подача.	МБОУ СОШ № 5
33	Тренировка	1	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	МБОУ СОШ № 5
34	Тренировка	1	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	МБОУ СОШ № 5
35	Тренировка	1	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	МБОУ СОШ № 5
36	Тренировка	1	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	МБОУ СОШ № 5
37	Тренировка	1	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	МБОУ СОШ № 5
38	Тренировка	1	Развитие выносливости. Подвижные игры.	МБОУ СОШ № 5
39	Тренировка	1	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	МБОУ СОШ № 5
40	Тренировка	1	Нагрузка и отдых.	МБОУ СОШ № 5
Второй модуль				
41	Тренировка	1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по волейболу. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	МБОУ СОШ № 5
42	Тренировка	1	Развитие выносливости. Подвижные игры.	МБОУ СОШ № 5
43	Тренировка	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	МБОУ СОШ № 5
44	Тренировка	1	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	МБОУ СОШ № 5
45	Тренировка	1	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	МБОУ СОШ № 5
46	Тренировка	1	Развитие выносливости. Подвижные игры.	МБОУ СОШ № 5
47	Тренировка	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	МБОУ СОШ № 5
48	Тренировка	1	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	МБОУ СОШ № 5
49	Тренировка	1	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	МБОУ СОШ № 5
50	Тренировка	1	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	МБОУ СОШ № 5
51	Тренировка	1	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	МБОУ СОШ № 5
52	Тренировка	1	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме	МБОУ СОШ № 5

					мяча, направленного соперником через сетку.				
53	Тренировка	1			Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.				МБОУ СОШ № 5
54	Тренировка	1			Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.				МБОУ СОШ № 5
55	Тренировка	1			Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.				МБОУ СОШ № 5
56	Тренировка	1			Проведение упражнений по построению и перестроению группы.				МБОУ СОШ № 5
57	Тренировка	1			Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.				МБОУ СОШ № 5
58	Тренировка	1			Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.				МБОУ СОШ № 5
59	Тренировка	1			Основы техники и тактики игры волейбол.				МБОУ СОШ № 5
60	Тренировка	1			Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.				МБОУ СОШ № 5
61	Тренировка	1			Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.				МБОУ СОШ № 5
62	Тренировка	1			Прямой нападающий удар.				МБОУ СОШ № 5
63	Тренировка	1			Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.				МБОУ СОШ № 5
64	Тренировка	1			Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1				МБОУ СОШ № 5
65	Тренировка	1			Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи				МБОУ СОШ № 5
66	Тренировка	1			Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1				МБОУ СОШ № 5
67	Тренировка	1			Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.				МБОУ СОШ № 5

68		Тренировка	1	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Блокирование одиночное.	МБОУ СОШ № 5
69		Тренировка	1		МБОУ СОШ № 5
70		Тренировка	1	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	МБОУ СОШ № 5
71		Тренировка	1	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	МБОУ СОШ № 5
72		Тренировка	1	Подведение итогов	МБОУ СОШ № 5