

Управление образования Администрации города Усть-Илимска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА  
на заседании методического совета  
протокол от 09.01.2023 № 01

УТВЕРЖДЕНА  
приказом MAOY ДO ЦДТ  
от 09.01.2023 № 002

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по командному игровому виду спорта «волейбол»**

Уровень усвоения – углубленный  
Направленность – физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся – 11-18 лет  
Срок реализации – 3 года



Автор программы:  
Копылова Е.В., заместитель директора по  
научно-методической работе;  
MAOY ДO ЦДТ

## Пояснительная записка

**Актуальность программы.** Волейбол – одна из самых популярных спортивных командных игр благодаря простоте правил и наличию разновидностей этой игры. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Волейбол (англ. volleyball - отбивать мяч на лету) - игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18\*9 м, разделенной пополам сеткой. Цель игры - ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трех ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд. Задачи игроков - в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа «Волейбол») актуальна во все времена, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, удовлетворяет потребность в общении и игровой деятельности, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Содержание программы направлено на приоритетные направления социально-экономического развития региона – формирование ЗОЖ.

**Педагогическая целесообразность.** Учебно-тренировочный цикл, соревновательная деятельность, командная игра – эти образовательные технологии успешно решают задачи по развитию психологических новообразований подросткового возраста. Учащиеся получают удовлетворение в общении со сверстниками, в получении положительных личностных результатов, в укреплении своего здоровья и духа. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью (Приложение 1). Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

**Новизна** программы «Волейбол» заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на изучение технической, тактической и интегральной подготовок, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Программа «Волейбол» по командному игровому виду спорта «волейбол» составлена на основе:

- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», приказ Минспорта России от 24.01.2022 № 11;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 № 1125;

- Положения о дополнительной общеразвивающей программе МАОУ ДО ЦДТ» (2023).

**Цель:** физическое воспитание личности учащегося в командном игровом виде спорта «волейбол».

**Задачи:**

1. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье учащихся.

2. Формировать систему начальных знаний по волейболу.

3. Формировать и развивать творческие и спортивные способности детей, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в физкультурно-спортивной деятельности.

Осуществлять отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по виду спорта «волейбол».

**Планируемый результат**

- укрепление здоровья и всестороннее развитие детей;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков и устойчивого интереса к занятиям спортом;
- владение основами техники по виду спорта волейбол;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоуровневой подготовки;
- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по виду спорта «волейбол».

При реализации программы «Волейбол» осуществляется входная, промежуточная аттестация и аттестация учащихся по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

№ п/п	Критерии	Формы аттестации	Год обучения	Периодичность проведения	Механизм отслеживания	Содержание оценки
1	Предметные знания, умения, навыки	Входная	1	Второе занятие	Выполнение нормативов (Приложение 2)	Высокий уровень (ВУ) – выполнение 4-5 нормативов. Средний уровень (СУ) – выполнение 2-3 нормативов. Низкий уровень (НУ) – выполнение 1 норматива
		Промежуточная	1	Третья декада декабря		
		Промежуточная	1	Третья декада мая		
		Промежуточная	2	Третья декада декабря		
		Промежуточная	2	Третья декада мая		
		Промежуточная	3	Третья декада декабря		
		Итоговая	3	Третья декада мая		
2	Творческие и спортивные способности	Промежуточная. Итоговая	1-3	Ежегодно. Третья декада мая	Документ об участии	Участие в мероприятиях различного уровня: ВУ - участие в мероприятиях регионального, муниципального уровней. СУ - участие в мероприятиях муниципального уровня. НУ - участие в мероприятиях уровня объединения

Принципы образования: природосообразности, диалогичности, культуросообразности, коллективности, связи обучения с практикой, сознательности и активности, диагностической направленности.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Образовательная область - физическая культура.

Образовательный уровень – освоение.

Уровень усвоения - углубленный.

Ориентация содержания – практическая.

Характер освоения – развивающий, оздоровительный.

Адресат - учащиеся 1-18 лет.

Срок освоения – долгосрочная, 3 г.,

Объем программы – 576 ч., из них, 1 г.об. - 144 ч., 2-3 гг.об. – по 216 ч.

Форма обучения: очная, очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий – 1-й г.об - 2 занятия в неделю; 2-3-й г.об. – по 3 занятия в неделю.

Длительность одного занятия – 2ч (90 мин).

Количество учащихся в объединении – 15-20.

Принципы комплектования объединения: приём в объединение всех желающих детей без специального отбора с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования» и медицинской справкой о состоянии здоровья.

По окончании обучения учащиеся получают свидетельство о дополнительном образовании в МАОУ ДО ЦДТ.

## Содержание программы

### 1 год обучения

**Цель:** формирование интереса у учащихся к командному игровому виду спорта «волейбол».

**Задачи:**

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку и Творчеству»: целеустремленность, терпение, уважительное отношение к товарищам, педагогу; комфортная психологическая атмосфера в объединении учащихся.

2. Дать первоначальную систему знаний по терминологии волейбола, о правилах охраны труда на занятиях, о ведении здорового образа жизни, по технике выполнения специальных движений, тактике игры.

Ознакомить учащихся с некоторыми техниками волейбола, упражнениями, способствующими в овладении элементами техники и тактики игры в волейбол.

3. Укреплять здоровье и начать формирование физических качеств, необходимых для волейбола.

Формировать навыки постоянного самоконтроля, психической саморегуляции на тренировках.

Развивать общие интеллектуальные и специальные способности: устойчивость внимания, пространственную ориентацию, быстроту и неординарность мышления, память.

Осуществлять общую физическую подготовку учащихся.

Привлекать максимально возможное число учащихся к систематическим занятиям волейболом.

**Планируемый результат**

**Учащиеся будут знать:** базовые понятия по волейболу; правила охраны труда и поведения на занятиях, в разных социальных ситуациях; основы гигиены тела и закаливания.

**Учащиеся будут иметь умения и навыки:** выполнения некоторых технических приемов и тактических действий.

**Учащиеся будут иметь опыт:** индивидуальной и групповой тренировки, самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; проведения игровых упражнений и подвижных игр с элементами волейбола.

**Учащиеся будут иметь** положительную динамику в общефизической подготовке.

### 2 год обучения

**Цель:** воспитание интереса к систематическим занятиям физической культурой у учащегося в командном игровом виде спорта «волейбол».

**Задачи:**

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку и Творчеству»: целеустремленность, потребность в регулярных занятиях спортом, работа в команде, ответственность, гармоничные взаимоотношения с людьми.

2. Продолжить формировать систему знаний о волейболе, о ведении здорового образа жизни, по технике и тактике игры.

3. Продолжить формирование физических качеств, необходимых для волейбола.

Продолжить развивать общие интеллектуальные и специальные способности: устойчивость внимания, пространственную ориентацию, быстроту и неординарность мышления, память.

Осуществлять общую физическую подготовку учащихся.

**Планируемый результат**

**Учащиеся будут знать** основную терминологию по волейболу; правила поведения в разных социальных ситуациях; требования к спортивной экипировке, спортивному инвентарю.

**Учащиеся будут иметь умения и навыки** выполнения разнообразных упражнений, техники по волейболу; по определению объема физической нагрузки во время самостоятельных тренировок; выделять типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий и исправлять их.

**Учащиеся будут иметь опыт** индивидуальной и групповой тренировки, участия в соревнованиях между объединениями, игры вратарем.

**Учащиеся будут иметь** положительную динамику в общефизической подготовке.

### 3 год обучения

**Цель:** совершенствование основных двигательных качеств, технического и тактического мастерства учащихся в командном виде спорта «волейбол».

#### **Задачи:**

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку и Творчеству»: этика поведения и образ жизни спортсмена, целеустремленность, работоспособность, индивидуальная и коллективная ответственность, работа в команде, восприятие спорта как части общечеловеческой культуры.

2. Продолжить формирование общего кругозора в виде спорта «волейбол».

3. Совершенствовать технику и тактику по волейболу, базовые движения. Повышать уровень физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей. Вырабатывать индивидуальную стратегию и тактику спортсмена.

Участвовать в муниципальных соревнованиях.

Осваивать элементарную практику судейства.

Продолжить развитие общих интеллектуальных и специальных способностей: устойчивость внимания и психики, пространственную ориентацию, быстроту и неординарность мышления, памяти, реакции, адекватность восприятия и действия в спортивной ситуации.

#### **Планируемый результат**

**Учащиеся будут иметь** представление об истории развития волейбола, места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основы законодательства по виду спорта «волейбол»; развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости); укрепление здоровья и повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма

**Учащиеся будут знать** базовые основы спортивной подготовки; необходимые сведения о строении и функциях организма человека, гигиене, режиме дня, закаливании организма, ЗОЖ, о спортивном питании; сведения о требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования ТБ при занятиях волейболом.

**Учащиеся будут уметь** выполнять комплексы физических упражнений, правильно сочетать различные приемы и техники спортивной подготовки.

**Учащиеся будут владеть** базовыми основами техники и тактики по волейболу, элементарными приемами самомассажа.

**Учащиеся будут иметь опыт** участия в соревнованиях; судейской практики.

## Содержание программы

№ темы занятия (1 г.об./ 2 г.об./ 3 г.об.)	Название разделов и тем	Год обучения		
		1	2	3
1/ 1/ 1	Вводное занятие (практика)	+ Игры на знакомство и создание благоприятной психологической обстановки. Правила охраны труда на занятиях и в соревнованиях. Входная аттестация. Режим занятий. Организационные вопросы	+ Правила охраны труда на занятии. Режим занятий. Организационные вопросы. Игры на командообразование и создание благоприятного психологического микроклимата в объединении. Входная аттестация	+ Правила охраны труда на занятии. Режим занятий. Организационные вопросы. Игры на командообразование и создание благоприятного психологического микроклимата в объединении. Входная аттестация
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>				
2/ 2/ 2	История волейбола	+ Волейбол - как командная игра. Основные этапы развития волейбола. География волейбола. Базовая терминология	+ Чемпионаты мира. Российские соревнования для детей и взрослых. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов	+ Федерация волейбола. Волейбол – олимпийский вид спорта
3/ 3/ 3	Физиология и гигиена	+ Элементарные сведения	+ Расширенные представления	+ Характеристика особен-

		<p>об анатомии и физиологии человека. Причины травматизма на занятиях футбол. Самоконтроль, предупреждение травматизма. Гигиена. Закаливание организма, здоровый образ жизни. Режим дня</p> <p><i>Практика:</i> упражнения по самоконтролю, составление режима дня</p>	<p>об анатомии и физиологии человека. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Массаж и самомассаж.</p> <p><i>Практика:</i> упражнения по массажу и самомассажу; ремонт оборудования и инвентаря</p>	<p>ностей возникновения утомления на занятиях и при участии в соревнованиях. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях</p> <p><i>Практика:</i> работа с инвентарем, уход и ремонт. Комплектование личного и группового инвентаря</p>
4/ 4/ 4	Спортивная этика	<p>+</p> <p>Правила поведения во время тренировок и соревнований. Основные правила игры. Запреты в</p>	<p>+</p> <p>Установка на игру и анализ игры</p>	<p>+</p> <p>Нормативные документы по волейболу для детей и взрослых</p>



		футболе		
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (практика)</b>				
5/ 5/ 5	Общеразвивающие упражнения без предметов	Р	3	С
6/ 6/ 6	Общеразвивающие упражнения с предметами	Р	3	С
7/ 7/ 7	Акробатические упражнения	Р	3	С
8/ 8/ 8	Подвижные игры и эстафеты	+	+	+
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (практика)</b>				
9/ 9/ 9	Упражнения для развития скорости	Р	3	С
10/ 10/ 10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Р	3	С
11/ 11/ 11	Упражнения для развития координационных способностей	Р	3	С
12/ 12/ 12	Упражнения для развития выносливости	Р	3	С
13/ 13/ 13	Упражнения для развития гибкости	Р	3	С
<b>Раздел 4. Техническая подготовка (практика)</b>				
14/ 14/ 14	Перемещения:	Р/ 3	С	+
	- стойка игрока (исходные положения)	Р/ 3	С	+
	- Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	+	+	+
15/ 15/ 15	Передачи мяча:	Р/ 3	3/ С	С
	- передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	-	Р	3/ С
	- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	-	Р	3/ С
16/ 16/ 16	Подачи мяча:	Р/ 3	3/ С	С
	- нижняя прямая	-	-	Р/ 3/ С
-/ 17/ 17	Атакующие удары:	-	Р	Р/ 3/ С
	- прямой нападающий удар (по ходу)	-	-	Р/ 3/ С
17/ 18/ 18	Прием мяча:	Р/ 3	3/ С	С
	- прием мяча снизу двумя руками	Р/ 3	3/ С	С
	- Прием мяча сверху двумя руками	-	Р	3/ С
-/ 19/ 19	Блокирование атакующих ударов:	-	Р	3/ С
	- одиночное блокирование	-	-	Р/ 3/ С
	- Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	-	Р/ 3	3/ С
<b>Раздел 5. Тактическая подготовка (практика)</b>				
18/ 20/ 20	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р	3	3/ С
-/ 21/ 21	Групповые тактические действия в нападении и защите	-	Р	3/ С
-/ -/ 22	Командные тактические действия в нападении и защите	-	-	Р/ 3/ С
19/ 22/ 23	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+
<b>Раздел 6. Интегральная подготовка (практика)</b>				
20/ 23/ 24	Комбинации упражнений	Р	3	С

21/ 24/ 25	Комбинации технических приемов	Р/З	З	С
<b>Раздел 7. Психологическая подготовка (практика)</b>				
22/ 25/ 26	Развитие коммуникативных навыков	+	+	+
23/ 26/ 27	Творческая и проектная деятельность	+	+	+
<b>Раздел 7. Самостоятельная работа учащихся (практика)</b>				
24/ 27/ 28	Физкультурно-спортивная практика	+	+	+
25/ 28/ 29	Соревнования по волейболу	Н	+ Соревнования муниципального уровня	
-/ -/ 30	Судейская практика	-	-	+
26/ 29/ 31	Итоговое занятие (практика)	+ Анализ результатов за учебный год. Выполнение контрольных упражнений. Самостоятельная практика в летние каникулы		

Условные обозначения:

Р – разучивание двигательного действия;

З – закрепление двигательного действия;

С – совершенствование двигательного действия;

Н – наблюдение;

(+) – применение в занятии.

## Учебно-тематический план

## 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	
	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>				
2	История волейбола	2	2	-	Входная
3	Физиология и гигиена	2	2	-	
4	Спортивная этика	2	2	-	
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>				
5	Общеразвивающие упражнения без предметов	12	-	12	
6	Общеразвивающие упражнения с предметами	12	-	12	
7	Акробатические упражнения	10	-	10	
8	Подвижные игры и эстафеты	8	-	8	
	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>				
9	Упражнения для развития скорости	4	-	4	
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	-	4	
11	Упражнения для развития координационных способностей	3	-	3	
12	Упражнения для развития выносливости	3	-	3	Промежуточная 1
13	Упражнения для развития гибкости	3	-	3	
	<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>				
14	Перемещения	7	-	7	
15	Передачи мяча	8	-	8	
16	Подачи мяча	8	-	8	
17	Прием мяча	8	-	8	
	<b>Раздел 5. Тактическая подготовка</b>				
18	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	7	-	7	
19	Двусторонняя учебная игра	7	-	7	
	<b>Раздел 6. Интегральная подготовка</b>				
20	Комбинации упражнений	8	-	8	
21	Комбинации технических приемов	8	-	8	
	<b>Раздел 7. Психологическая подготовка</b>				
22	Развитие коммуникативных навыков	2	-	2	
23	Творческая и проектная деятельность	2	-	2	
	<b>Раздел 8. Самостоятельная практика учащихся</b>				

24	Физкультурно-спортивная практика	4	-	4	
25	Соревнования по волейболу	8	-	8	
26	Итоговое занятие	1	-	1	Промежуточная 2
<b>Всего часов</b>		<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	

## 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	
	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>				
2	История волейбола	2	2	-	
3	Физиология и гигиена	2	2	-	
4	Спортивная этика	2	2	-	
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>				
5	Общеразвивающие упражнения без предметов	15	-	15	
6	Общеразвивающие упражнения с предметами	15	-	15	
7	Акробатические упражнения	15	-	15	
8	Подвижные игры и эстафеты	15	-	15	
	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>				
9	Упражнения для развития скорости	5	-	5	
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	-	5	
11	Упражнения для развития координационных способностей	4	-	4	
12	Упражнения для развития выносливости	4	-	4	
13	Упражнения для развития гибкости	4	-	4	
	<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>				
14	Перемещения	8	-	8	Промежуточная 3
15	Передачи мяча	8	-	8	
16	Подачи мяча	8	-	8	
17	Атакующие удары	8	-	8	
18	Прием мяча	8	-	8	
19	Блокирование атакующих ударов	6	-	6	
	<b>Раздел 5. Тактическая подготовка</b>				
20	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	6	-	6	
21	Групповые тактические действия в нападении и защите	6	-	6	
22	Двусторонняя учебная игра	6	-	6	
	<b>Раздел 6. Интегральная подготовка</b>				
23	Комбинации упражнений	17	-	17	
24	Комбинации технических приемов	17	-	17	
	<b>Раздел 7. Психологическая подготовка</b>				
25	Развитие коммуникативных навыков	3	-	3	

26	Творческая и проектная деятельность	3	-	3	
	<b>Раздел 8. Самостоятельная практика учащихся</b>				
27	Физкультурно-спортивная практика	8	-	8	
28	Соревнования по волейболу	14	-	14	
29	Итоговое занятие	1	-	1	Промежуточная 4
<b>Всего часов</b>		<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

## 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	1
	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>				
2	История волейбола	2	2	-	
3	Физиология и гигиена	2	2	-	
4	Спортивная этика	2	2	-	
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>				
5	Общеразвивающие упражнения без предметов	15	-	15	
6	Общеразвивающие упражнения с предметами	15	-	15	
7	Акробатические упражнения	15	-	15	
8	Подвижные игры и эстафеты	15	-	15	
	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>				
9	Упражнения для развития скорости	5	-	5	
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	-	5	
11	Упражнения для развития координационных способностей	4	-	4	
12	Упражнения для развития выносливости	4	-	4	
13	Упражнения для развития гибкости	4	-	4	
	<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>				
14	Перемещения	8	-	8	Промежуточная 5
15	Передачи мяча	8	-	8	
16	Подачи мяча	8	-	8	
17	Атакующие удары	8	-	8	
18	Прием мяча	8	-	8	
19	Блокирование атакующих ударов	6	-	6	
	<b>Раздел 5. Тактическая подготовка</b>				
20	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	4	-	4	
21	Групповые тактические действия в нападении и защите	4	-	4	
22	Командные тактические действия в нападении и защите	5	-	5	
23	Двусторонняя учебная игра	5	-	5	
	<b>Раздел 6. Интегральная подготовка</b>				
24	Комбинации упражнений	17	-	17	
25	Комбинации технических приемов	17	-	17	
	<b>Раздел 7. Психологическая подготовка</b>				

26	Развитие коммуникативных навыков	3	-	3	
27	Творческая и проектная деятельность	3	-	3	
	<b>Раздел 7. Самостоятельная практика учащихся</b>				
28	Физкультурно-спортивная практика	8	-	8	
29	Соревнования по волейболу	8	-	8	
30	Судейская практика	6	-	6	
31	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговая
		<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	



## Календарный учебный график

### 1 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов по месяцам									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									1
2	Раздел 1	1	1	1	1	1	1				
3	Раздел 2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	
4	Раздел 3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
5	Раздел 4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	1
6	Раздел 5	2	2	2	2	1	2	2	1		
7	Раздел 6		3	1	2		2	2	4	2	
8	Раздел 7	1	1		1			1			
9	Раздел 8	1	2	1				1	4	3	
10	Итоговое занятие									1	1
<b>Всего</b>		<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>3</b>

### 2 и 3 годы обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов по месяцам									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									
2	Раздел 1	1	1	1	1	1	1				
3	Раздел 2	7	7	7	7	7	7	6	6	6	
4	Раздел 3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	
5	Раздел 4	5	5	5	5	5	5	5	6	5	1
6	Раздел 5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
7	Раздел 6		6	4	4		4	6	10		
8	Раздел 7	1	1	1	1		1	1			
9	Раздел 8	2	5	1	3			4	4	3	
10	Итоговое занятие									1	1
<b>Всего</b>		<b>22</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>2</b>

## Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

### Материально-технические условия:

- спортивный зал, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- раздевалки;
- оборудование и спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Барьер легкоатлетический	Штук	10
2	Гантели массивные от 1 до 5кг	Комплект	3
3	Корзина для мячей	Штук	2
4	Мяч волейбольный	Штук	18
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	Штук	14
6	Мяч теннисный	Штук	14
7	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	Штук	3
8	Протектор для волейбольных стоек	Штук	2
9	Секта волейбольная с антеннами	Комплект	2
10	Скакалка гимнастическая	Штук	18
11	скамейка гимнастическая	Штук	4
12	Стойки	Комплект	1
13	Эспандер резиновый ленточный	Штук	14
14	Табло перекидное	Штук	1
15	Секундомер	Штук	1
16	Маты гимнастические	Штук	4
17	Мяч футбольный	Штук	1
18	Доска тактическая	Штук	1

*Примечание:* высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков:

Группы	Высота сетки, см			
	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
Девочки	200	210	220	224
Мальчики	220	230	240	243

Обеспечение родителями (законными представителями) своего ребенка спортивной одеждой и обувью.

Доступ к интернет.

### Информационно-методические условия:

- электронные образовательные ресурсы –

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

<http://www.volley.ru/>

<https://www.sport-express.ru/volleyball/>

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/>

<https://jut.su/haikyuu/>

- информационно-коммуникационные технологии: Microsoft Word, Microsoft PowerPoint.

**Сетевые ресурсы:** программа «Волейбол» реализуется с использованием сетевой формы в соответствии с договором о сетевой форме реализации программы в муниципальных общеобразовательных учреждениях.

### Методические условия:

Рекомендуемые типы занятий: игра, тренировка, соревнования, поход.

Занятие по волейболу состоит из трех взаимосвязанных и относительно самостоятельных частей: подготовительной (разминка), основной, заключительной.

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

В содержание подготовительной части занятия входят:

- ходьба и бег различными способами;
- общеразвивающие специальные подготовительные упражнения для мышц рук, туловища и ног (без предметов и с предметами);
- 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 вперед, боком, спиной вперед; с поворотом на 180°.

В подготовительную часть включаются упражнения, которые готовят организм учащихся к предстоящей учебно-практической деятельности, и по двигательной структуре являются полезными для успешного освоения учебного материала основной части занятия.

Основная часть занятия решает задачи: обучать технике и тактике игры, закреплять и совершенствовать их; обучать применению технико-тактических действий в двусторонних играх; развивать физические способности.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части.

В техническую подготовку рекомендуется включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приемов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Развитие физических способностей осуществляется в последовательности упражнений:

- а) скоростные,
- б) скоростно-силовые,
- в) координационные,
- г) силовые,
- д) на выносливость.

Занятия рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой. На 3-м г.об. Судьи назначаются из числа учащихся.

В заключительной части занятия педагог делает анализ учебных результатов учащихся, дает задания для самостоятельной работы. Самостоятельная индивидуальная работа учащихся включает в себя задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Занятия по волейболу по направленности подразделяются на

- 1) однонаправленные,
- 2) комбинированные,
- 3) целостно-игровые,
- 4) 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 упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности учащихся.

Техника игры в волейбол - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы.

Прием игры - обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности.

Техника игры в волейбол включает две группы приемов:

1 группа - для игры в нападении - подача; передача двумя руками сверху и снизу; нападающий удар; стойки и перемещения;

2 группа - для игры в защите - прием двумя руками снизу и сверху; блокирование; стойки и перемещения.

По мере овладения техническими приемами учащихся необходимо обучать тактике игры.

Тактика игры в волейболе - это целесообразное применение индивидуальных, групповых, командных действий с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.

Индивидуальными называют самостоятельные действия игроков, осуществляемые без партнеров.

Групповыми действиями называют взаимодействия двух-трех-четырёх-пяти игроков.

Командными действиями называют взаимодействия всех игроков волейбольной команды.

Тактические действия в волейболе направлены на то, чтобы для игроков команды соперников создать затруднительные условия и ситуации, приводящие к их ошибкам и нарушениям правил игры.

Рекомендуемые образовательные технологии: игровая, учебно-тренировочный цикл, информационно-коммуникационные, соревновательная, рефлексия, интеллект-карта, диагностическая.

В летний каникулярный период возможно проведение спортивно-оздоровительных сборов суммарной длительностью не более 21 дня.

Детская художественная литература, учебно-методическая литература, методические материалы. (Приложение 3)

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

## Список рекомендуемой литературы

### *Для педагога*

1. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. – М.: Лань, 2021. – 348 с.
2. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников. – М.: Советский спорт, 2020. – 304 с.
3. Булыкина Л.В., Губа В.П. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.
4. Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. Физическая культура. 5-7 класс. – М.: Просвещение, 2022. – 255 с.
5. Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебник. – М.: Кнорус, 2021. – 318 с.
6. Губа В.П., Пустошило П.В., Булыкина Л.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. - М.: Спорт, 2019. – 192 с.
7. Киселев П.А., Киселева С.Б. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2020. – 279 с.
8. Кожевникова Н.В., Белгородцева Э.И. Педагогическая и спортивная этика. - М.: Лань, 2021. – 224 с.
9. Корольков А.Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. Учебное пособие для СПО. – М.: Лань, 2022. – 160 с.
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. ФГОС. - М.: Кнорус, 2019. – 256 с.
11. Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В. Формирование познавательной активности в процессе общего физкультурного образования. Монография. – М.: Советский спорт, 2022. – 273 с.
12. Филоненко Н.В., Кулькова И.В. Физическая культура. Современные тенденции и традиции. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2021. – 272 с.

### *Для учащихся*

1. Баршай В.М., Стрельченко В.Ф., Курьсь В.Н. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых. – М.: 1000 Бестселлеров, 2019. – 352 с.
2. Правила спортивных игр и состязаний. – М.: Попурри, 2000. – 320 с.

### *Для родителей (законных представителей)*

1. Кудеров М., Максименко А., Кудерова Ю. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 224 с.
2. Нурмагомедов А.М., Рыбаков И.В. Отец. Как воспитать чемпионов в спорте, бизнесе и жизни. – М.: АСТ, 2020. – 256 с.

### План воспитательной работы

№ п/ п	Название мероприятия	Время и место проведения	Ответственный
<b>«Ключевые дела учреждения»</b>			
1	Участие в праздниках, соревнованиях, онлайн-мероприятиях	В течение года	Педагог
<b>Модуль «Экскурсии. Выезды. Походы»</b>			
1	Экскурсии в учреждения культуры и спорта. Походы	В течение года	Педагог
<b>Модуль «Профориентация»</b>			
1	Участие в профориентационных мероприятиях	В течение года	Педагог
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>			
1	Индивидуальные консультации родителей по работе в АИС «Навигатор Иркутской области». Участие в родительских собраниях. Вовлечение родителей в мероприятия МАОУ ДО ЦДТ	В течение года	Педагог
<b>Модули, заполняемые по выбору</b>			
<b>Модуль «Организация предметно-развивающей среды»</b>			
1	Оформление и наполнение кабинета учебно-материальными пособиями по ДОП	В течение года	Педагог
<b>Модуль «Детский медиацентр»</b>			
1	Освещение деятельности объединений в СМИ	В течение года	Педагог
<b>Модуль «Детские общественные объединения»</b>			
1	Участие в профилактических акциях, в мероприятиях РДШ	В течение года	Педагог

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
во командному игровому виду спорта «волейбол»**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние

2 - среднее влияние

1 - незначительное влияние

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для аттестации по итогам освоения программы учащихся 3 года обучения**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки</b>			
1.1	Бег на 30 м с высокого старта (с)	Не более 6,9	Не более 7,1
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее 110	<b>Не менее 105</b>
1.3	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)</b>	Не менее 7	Не менее 4
1.4	<b>Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) (см)</b>	Не менее + 1	Не менее + 3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1	Челночный бег 5х6 м (с)	Не более 12,0	Не более 12,5
2.2	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками стоя (м)	Не менее 6	Не менее 5
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	Не менее 29	Не менее 25



## Методические материалы

### Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования по обучению учащихся технике и тактике игры в волейбол

**Техника игры** — совокупность приёмов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы.

**Приём игры** — обусловленное правилами двигательное действие (технический приём) для ведения игровой и соревновательной деятельности.

Техника игры в волейбол включает следующую группу приёмов:

1) для игры в нападении — подача; передача двумя руками сверху и снизу; нападающий удар; стойки и перемещения;

2) для игры в защите — приём двумя руками снизу и сверху; блокирование; стойки и перемещения.

По мере овладения техническими приёмами занимающихся необходимо обучать тактике игры.

**Тактика игры (в волейболе)** — это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.

**Индивидуальными** называют самостоятельные действия игроков, осуществляемые без партнёров.

**Групповыми** действиями называют взаимодействия двух- трёх-четырёх-пяти игроков.

**Командными** действиями называют взаимодействия всех игроков волейбольной команды.

Тактические действия в волейболе направлены на то, чтобы для игроков команды соперников создать затруднительные условия и ситуации, приводящие к их ошибкам и нарушениям правил игры.

#### Стойки и перемещения

**Стойка волейболиста** — поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

**Техника выполнения.** Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

**Применение:** при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

#### Перемещения — это действие игрока при выборе места на площадке

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

#### Обучение

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаг вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;

- двойной шаг вперёд, назад. (*Методические указания: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом*)

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.

### **Перемещения с имитацией технических приемов**

#### **Упражнения**

В стойке выполнять перемещения бегом в одну, другую сторону, вперёд, назад на расстояние 3—5 м. Имитировать передачу мяча после остановки.

1. Перемещения по периметру площадки лицом к сетке: от лицевой линии (зона 1) занимающийся бежит к линии нападения, останавливается и имитирует передачу мяча сверху, бежит к сетке (зона 2) и имитирует нападающий удар, перемещается вдоль сетки приставными шагами и в зоне 3 имитирует передачу мяча в прыжке через сетку, продолжает перемещаться вдоль сетки приставными шагами и в зоне 4 имитирует блокирование, затем спиной вперёд перемещается к лицевой линии (зона 5).

2. То же упражнение, но в обратном направлении (из зоны 5 в зону 1). Старт-финиш — лицевая линия.

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

**Техника выполнения.** В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

**Применение:** при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

#### **Обучение:**

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. (*Методическое указание: после 5-7 передач занимающиеся меняются ролями*)

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.

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. (*Методическое указание: упражнения 10-12 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча*)

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.

#### **Ошибки:**

- большие пальцы направлены вперёд;
- локти слишком широко разведены или наоборот;
- кисти рук встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

### **Нижняя прямая подача мяча**

**Техника выполнения.** Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), ноги согнуты в коленях, одна нога впереди (для правой — левая, и наоборот), другая сзади, туловище наклонено вперёд. Мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30—50 см (не выше уровня головы).

Мяч ударяется напряжённой ладонью (полукулаком, кулаком) на уровне пояса. После удара правая нога делает шаг вперёд.

**Применение:** при введении мяча в игру.

#### **Обучение:**

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 9 м.
3. Поддачи в парах (игроки на боковых линиях).
4. Поддачи через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки.
5. Подача через сетку из-за лицевой линии.
6. Поддачи в правую и левую половины площадки.
7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Поддачи 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).

#### **Ошибки:**

- ноги не согнуты в коленях;
- туловище не наклонено вперёд;

- подброс мяча выше уровня головы; подброс мяча близко к туловищу;
- недостаточная амплитуда замаха;
- удар по мячу выше пояса и ненапряжённой кистью.

### **Приемы мяча снизу двумя руками**

**Техника выполнения.** В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

**Применение:** при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

#### **Обучение:**

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.

#### **Ошибки:**

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на «кулаки».

### **Верхняя прямая подача мяча**

**Техника выполнения.** Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе. Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

**Применение:** при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

#### **Обучение:**

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 6—9 м.
3. Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
4. Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
5. Подача через сетку из-за лицевой линии.
6. Поддачи в правую и левую половины площадки.
7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Поддачи 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).

#### **Ошибки:**

- в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;
- подброс мяча не оптимален по высоте;
- удар по мячу неточный (сверху, сбоку);
- скорость бьющей руки незначительна;
- удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

### **Передача мяча через сетку в прыжке**

**Техника выполнения.** Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1—2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук.

**Применение:** когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

#### **Обучение:**

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. (*Методическое указание: упражнения выполняются во встречных колоннах по обе стороны сетки в 3 м. от неё. После передачи мяча учащийся уходит в конец своей колонны*)
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. (*Методическое указание: после выполнения передачи учащиеся меняются местами в направлении 6-3-4-6*)
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. (*Методическое указание: после выполнения передачи учащиеся меняются местами в направлении 6-3-2-6*)
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)

**Техника выполнения.** При передачах мяча назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Стопы параллельно друг другу на одном уровне или одна стопа чуть впереди другой, ноги согнуты в коленях. Передача выполняется за счёт разгибания рук в локтевых суставах и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника. Голова отклонена назад (взгляд вверх), кисти над головой.

**Применение:** при передачах и перебивании мяча через сетку (стоя спиной к ней).

#### **Обучение:**

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. (*Методическое указание: первый и третий игроки могут располагаться в колоннах. После передачи мяча они уходят в конец своей колонны*)
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.

#### **Ошибки:**

- в момент выполнения передачи ноги прямые;
- отсутствует прогиб туловища назад и сопровождающее движение мяча руками вверх-назад.

### Прием мяча, отраженного сеткой

**Техника выполнения.** Мяч принимается, как правило, двумя руками снизу. В момент приёма руки прямые, плечи отклоняются назад, при этом выполняется подседание под мяч. После приёма мяч нужно поднять как можно выше над сеткой на своей половине площадки.

Особенности отскока мяча от сетки: мяч, попавший в сетку, отскакивает от неё по-разному в зависимости от того, в какое место сетки он попадает: чем выше к верхнему краю сетки, тем круче его падение на площадку. При попадании мяча в нижний край сетки отскок мяча составляет 1-1,5 м от сетки.

#### **Обучение**

(*Методическое указание: вначале нужно научить занимающихся принимать мяч от нижней части сетки, стоя боком к ней, затем от средней и высокой. При этом надо моде-*

лизовать игровую ситуацию: вторым или третьим касанием будет приниматься мяч, от-  
ражённый сеткой. Если вторым, основная задача обучаемых будет состоять в том, чтобы  
«поднять» мяч вверх так, чтобы его можно было третьим касанием направить через сет-  
ку (в опорном положении или в прыжке) в менее защищённое место на площадке соперника.  
Если же это третье касание, то основная задача - отправить мяч через сетку)

1. Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания.
2. Один из занимающихся (или сам педагог) бросает мяч в сетку, другие прини-  
мают его снизу двумя руками после отскока от сетки.
3. То же, но мяч направляется в сетку ударом.

**Ошибки:**

- несвоевременный выход к мячу;
- неглубокое подседание под отскочивший от сетки мяч;
- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- мяч при приёме направляется в сетку.

**Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину**

**Техника выполнения.** Приставным или обычным шагом, или выпадом в сторону пе-  
реместиться к предполагаемому месту падения мяча. Подсесть «под мяч», принять низкую  
стойку. Сгибая ноги до глубокого приседа, максимально приблизить таз к поверхности пло-  
щадки. После приёма и передачи мяча следует сесть на площадку и перекат на спину.

**Применение:** используется при приёме подачи и в защите с целью противодействия  
падению мяча на площадку.

**Обучение:**

1. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину (выпол-  
няется на гимнастическом мате).
2. Шагом вперёд принять низкую стойку (подседая «под мяч») — падение назад с  
перекатом на спину.
3. Из средней стойки выпад в сторону с последующим падением-перекатом на  
спину.
4. Из низкой стойки бросок мяча вперёд-вверх с последующим падением-  
перекатом на спину.
5. В парах. Один принимает низкую стойку для приёма и передачи мяча сверху  
двумя руками, другой набрасывает ему мяч. Первый возвращает мяч партнёру передачей мя-  
ча сверху с последующим падением-перекатом на спину.

**Ошибки:**

- выпрямление спины при выполнении переката;
- недостаточная группировка при выполнении падения с перекатом на спину;
- во время переката на спину голова откидывается назад, что приводит к удару затылком о  
пол.

**Прямой нападающий удар**

**Техника выполнения.** Из высокой стойки, определив характер траектории полёта мя-  
ча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара.  
В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется  
другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах.  
Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В  
прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар произво-  
дится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя  
бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по  
мячу вниз-вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет

опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

**Применение:** при завершении тактической комбинации для выигрыша очка или подачи.

**Обучение:**

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 разбегается 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 разыгрывающему 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.

**Ошибки:**

- ранний или запоздалый разбег;
- неверный выход к мячу — мяч в момент удара за головой игрока;
- бьющая рука игрока в прыжке перед ударом по мячу отводится назад недостаточно;
- неактивное сгибательное (не хлёткое) движение кисти бьющей руки;
- приземление на прямые ноги.

### **Нападающий удар с переводом**

**Техника выполнения.** При ударе с переводом направление полёта мяча не совпадает с направлением разбега. Изменение направления удара производится в прыжке во время замаха. При переводе мяча вправо руку ведут по дуге влево-вперёд так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. Правое плечо при этом несколько поднимается, левое — опускается. При переводе мяча влево рука движется по дуге вперёд-вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху-справа.

**Применение:** при завершении тактической комбинации для выигрыша очка или подачи (как средство борьбы с блокирующим).

**Обучение:**

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 2 с переводом вправо (блокирующий закрывает удар по линии).
7. Нападающий удар против одиночного блока из зоны 2 с переводом мяча влево.

### **Одиночное блокирование**

**Техника выполнения.** Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх-вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд-вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги.

**Применение:** для преграждения пути мяча после нападающего удара со стороны соперника.

#### **Обучение:**

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.

**Ошибки:**

- неправильное исходное положение перед блокированием: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище;
- несвоевременное перемещение к месту блокирования;
- несвоевременный прыжок при выполнении блокирования (рано или поздно);
- недостаточная высота и направление прыжка блокирующего;
- блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки;
- руки блокирующего широко расставлены;
- плохая ориентировка в безопорном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара.

**Групповое блокирование (двойной блок)**

**Техника выполнения.** При двойном блокировании игроки перемещаются вдоль сетки навстречу друг другу (или один игрок перемещается к другому) и выполняют прыжок с таким расчётом, чтобы при постановке рук над сеткой закрыть наибольшее пространство. Руки должны быть выставлены так, чтобы мяч не прошёл между ними. При блокировании следует следить за тем, чтобы прыжок выполнялся точно вверх. В противном случае может быть касание сетки или столкновение между игроками.

**Применение:** для преграждения пути мяча после атакующего удара сильным нападающим игроком команды соперника.

**Обучение:**

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.

**Ошибки:**

- несвоевременное перемещение к месту блокирования;
- неправильный выбор места у сетки для прыжка при блокировании (блок сдвинут в сторону от направления атакующего удара);
- несвоевременный прыжок при выполнении блокирования и постановка рук над сеткой на пути мяча;
- прыжок на блок выполняется не одновременно;
- во время прыжка руки одного блокирующего расположены далеко от рук другого блокирующего («разрыв» в блоке, мяч пролетает между блокирующими);
- при выполнении блокирования вынос рук далеко от сетки (мяч проскакивает между руками и сеткой);
- при выполнении блокирования руки одного блокирующего намного ниже, чем у другого (мяч пролетает выше рук этого блокирующего);
- несогласованность действий блокирующих по закрыванию основного направления атакующего удара;
- опускание рук после блока через стороны (помеха партнёру).

**Обучение тактическим действиям**

**Тактическое действие** — рациональное использование приёмов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Обучение занимающихся тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным) в нападении и защите осуществляется с помощью упражнений по тактике и двусторонней игры в волейбол. Во время игры игроки наблюдают за перемещением партнёров и соперника, за траекторией полёта мяча, оценивают складывающуюся игровую ситуацию и принимают решение, как действовать.

На начальном этапе обучения тактике следует обращать внимание занимающихся на расположение игроков на площадке в тот или иной момент игры; кому или куда (в какое место площадки), по какой траектории посылать мяч; какой игровой приём применить.

### **Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении**

Индивидуальные действия игрока в нападении включают:

- *перемещения, выбор места* для второй передачи, нападающего удара, подачи;
- *выполнение подач*, вторых передач и нападающих ударов.

### **Обучение тактическим действиям при выполнении подачи**

*(Методическое указание. Основная задача - научить занимающихся выбирать способ подачи и направление с учётом конкретной игровой обстановки, чтобы выиграть очко или затруднить приём мяча, затруднить команде соперника реализацию её тактического плана)*

#### **Упражнения:**

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.

### **Обучение тактическим действиям при выполнении передачи мяча**

#### **Упражнения:**

1. Передача мяча в разные зоны площадки соперника:
  - после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот передаёт мяч на правый или левый фланг (зоны 4 и 2), где получивший от него игрок передаёт мяч в ту зону площадки соперника, которая оказывается менее защищённой;
  - после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот передаёт мяч в зону 1, 5 или 6. Игрок, за которым остаётся третье касание мяча, направляет его через сетку, стараясь попасть в наименее защищённые места площадки соперника. *(Методическое указание: на начальном этапе обучения занимающиеся направляют мяч ближе к лицевой линии площадки, за спины сдвинувшихся вперёд игроков)*
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. Хитрость этого тактического действия заключается в том, что игроки команды соперника готовятся к тому, что после приёма игрок передаст мяч своему партнёру, и не ожидают перевода мяча на свою сторону площадки.

### **Обучение тактическим действиям при выполнении передачи для нападающего удара**

#### **Упражнения:**

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.

### **Обучение тактическим действиям при выполнении нападающего удара**

#### **Упражнения:**

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.

### **Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите**

Индивидуальные действия игрока в защите сводятся к умению определять действия соперника и своевременно выбирать место при приёме подачи, нападающего удара, при блокировании, на страховке.

### **Обучение тактическим действиям при приеме подач**

#### **Упражнения:**

1. Челночное передвижение обучающихся приставными 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. *(Методическое указание: при приёме сильных подач волейболистам располагаться дальше от сетки, а при приёме слабых подач - ближе к ней. В зависимости от траектории и силы подачи игрок определяет способ приёма (сверху или снизу) мяча и целесообразное направление первой передачи, исходя из месторасположения игроков своей команды)*

### **Обучение тактическим действиям при приеме нападающего удара**

#### **Упражнения:**

1. Педагог (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 положение для приёма мяча.

### **Обучение тактическим действия при блокировании**

#### ***Упражнения:***

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.

### **Обучение групповым тактическим действиям в нападении**

Центральное место в групповых действиях в нападении занимает тактика передач мяча для выполнения нападающих ударов, т. е. взаимодействие игрока, выполняющего передачу на удар, с нападающими игроками.

#### ***Упражнения:***

1. Приём подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3.
2. Мяч из задней зоны передают игроку, находящему 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 и выполняет нападающий удар.

### **Обучение групповым тактическим действиям в защите**

Групповые тактические действия в защите включают взаимодействие игроков при приёме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего удара. Основная роль отводится блоку, от постановки которого зависит месторасположение страхующих и защитников.

#### ***Упражнения:***

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

Страховать нужно не только блокирующего, но и своего игрока при выполнении им атакующего удара, так как при удачном блокировании со стороны соперника мяч падает на площадку атакующей команды и его необходимо спасти. Например, если нападающий удар выполняется из зоны 4, а соперники ставят блок, то игрок зоны 3 выходит на страховку нападающего, игрок зоны 5 перемещается ближе к линии нападения, игрок зоны 6 сдвигается назад и чуть влево, защищая не только свою зону, но и зону 5.

### **Обучение групповым тактическим действиям в нападении**

Командные действия в нападении осуществляются с помощью следующих тактических систем:

- нападение со второй передачи игрока передней линии (самый простой и доступный способ организации атаки);
- нападение со второй передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке (из зон 1, 6, 5);
- нападение с первой передачи или с передачи в прыжке после имитации удара.

#### **Упражнения**

1. Приём подачи и первая передача в зону 3, если игрок этой зоны стоит у сетки, или в зону 2, если игрок зоны 3 оттянут, т. е. стоит у линии нападения. *(Методическое указание: приём подачи, первая передача в зону 3 (2, 4), вторая передача в соответствии с сигналом (указанием) педагога. В зоне, куда мяч направлен второй передачей, игрок выполняет нападающий удар)*

2. Приём подачи, первая передача на границу зон 3 и 2, выход игрока зоны 1 (связующий), вторая передача на удар в зону 4, 3 или 2.

3. Приём подачи, первая передача в зону 2 (4) — игрок выполняет нападающий удар. *(Методическое указание: в некоторых случаях (блок, неточная первая передача) более выгодно передать мяч своим партнёрам для нападающего удара в прыжке (откидка). Такая передача не должна быть высокой, чтобы игроки соперника, приготовившиеся блокировать удар с первой передачи, не успели блокировать удар со второй передачи)*

### **Обучение командным тактическим действиям в защите**

Командные взаимодействия в защите включают расположение игроков при приёме подачи и нападающих ударов, подстраховку сместившихся партнёров. Задача игроков — не допустить падения мяча на своей площадке и создать возможность для контратакующих действий.

Выделяют две наиболее распространённые системы игры: уступом назад (система игры в защите при страховке игроком передней линии) и уступом вперёд (система игры в защите при страховке игроком задней линии). Название каждой системы определяется игроком, страхующим блок.

Последовательность освоения командных тактических действий в защите:

- показать начальное положение и зону действий каждого игрока в выбранной педагогом расстановке (системе игры);
- рассказать, что входит в анализ действий атакующей стороны (зона атаки, разбег нападающего игрока) и своей команды (расположение блокирующих, положение кистей на блоке);
- имитация изучаемого тактического действия по команде (назвать зону атаки);
- то же, но с мячом, переброшенным через сетку, — поймать или принять мяч. *(Методическое указание: обучая тактике защитных действий, полезно привлекать самих занимающихся к поиску возможных вариантов расстановки и действий игроков при атаке соперников. Например, завершение атаки готовится соперниками из зоны Куда, вероятнее всего, будет направлен нападающий удар? Кто ставит блок? Какие игроки выходят на страховку блокирующего (блокирующих)?*

*Как располагаются игроки задней линии? Какие действия следует предпринять, если нападающий удар будет заменён передачей через сетку (обманный удар)? Ответы на такие вопросы с показом расстановки игроков очень полезны и в дальнейшем избавляют учителя от необходимости подробно останавливаться на тактических ошибках, допускаемых в ходе двухсторонних игр.*

#### **Упражнения:**

1. Нападающий удар выполняется из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая основное направление удара. Страхует свободный от блока игрок зоны 4 (передний левый игрок), который находится на границе зон 2. Игрок зоны 5 выдвигается вперёд вдоль боковой линии и готов подстраховать зону 4 и середину площадки. Игрок зоны 6 смещается немного влево. Игрок зоны 1 занимает позицию защитника, готовясь принять нападающий удар с переводом. *(Методическое указание: при варианте нападения из зоны 2 расположение и взаимодействие игроков защиты аналогично, только страховку осуществляет игрок зоны 2 защищающейся команды)*

2. То же упражнение, но нападающий выполняет обманный удар в свободную от игрока зону 4. Принимает мяч игрок зоны 5.

3. Атака выполняется из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая удар по ходу. Страхует игрок зоны 6 (задний центральный игрок). Игрок зоны 4 смещается назад к линии нападения, почти к боковой линии. Защитник зоны готов принять мячи, посланные ближе к лицевой линии. Игрок зоны 1 должен принимать мячи, посланные по линии. Игрок зоны страхует блокирующих, располагаясь у линии нападения. *(Методическое указание: основное правило для защитника — не прятаться за блок, а занять позицию в зоне, свободной от блока. Для этого следить не за полётом мяча, а за положением рук блокирующего (блокирующих) над сеткой)*

4. То же упражнение, но нападающий выполняет обманный удар в свободную от игрока зону 6. Принимает мяч игрок зоны 5. *(Методическое указание: кто страхует, решает учитель на установке перед игрой или в процессе игры, или игроки перед конкретным игровым эпизодом договариваются между собой)*

### **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), 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 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. Педагог 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 встанут 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.

### 19. «Лепта 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 выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

*Правила игры.*

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается, и команда соперников получает очко.
2. При неудачной подаче 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. «Бомбардиры»

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

### 2. «Удары с прицелом»

Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков. (*Методическое указание: при выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют*)

## Игры с блокированием атакующих ударов

### 1. «Кто быстрее»

Игроки двух команд располагаются в 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.

## Основы физической подготовки

**Физическая подготовка** в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре.

Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство волейболиста.

Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора *средств* (общеразвивающих и специально подготовительных упражнений), которые характеризуются определённым тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейбола (прыгучесть, быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, прыжковая выносливость и др.), а также от умелого применения *методов* выполнения физических упражнений.

Приобретаемый в процессе физической подготовки уровень развития физических способностей называется *физической подготовленностью*.

### Скоростные способности

**Скоростные способности** — возможности человека, обеспечивающие выполнение им двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

В волейболе к числу основных скоростных способностей относятся:

- 1) быстрота двигательной реакции на движущийся объект;
- 2) быстрота одиночного движения;

3) быстрота перемещения.

Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью, т. е. *скоростные упражнения*.

**Двигательная реакция** — это умение быстро и точно реагировать в различных условиях двигательной деятельности.

**Реакция на движущийся объект** — это реагирование на движущийся объект (мяч, перемещение игроков своей команды и команды соперника и т. д.).

Волейболист должен увидеть мяч, посланный соперником или игроком своей команды, оценить направление и скорость его полёта, выбрать план действий и начать незамедлительно и эффективно действовать. Особенно ярко эти требования проявляются в игре у сетки и приёме подачи.

**Упражнения:**

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. (*Методическое указание: при выполнении упражнений следует постепенно увеличивать скорость полёта мяча, внезапность его появления, сокращать путь полёта*)

**Быстрота одиночного движения.** Проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные действия (например, удар рукой по волейбольному мячу; выпад вперёд (в сторону) при приёме быстролетящего мяча и др.).

*Упражнения:* одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения.

**Быстрота перемещения.** Проявляется в способности преодолевать определённое расстояние в наиболее короткий отрезок времени и своевременно выходить к быстролетящему мячу.

**Упражнения:**

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

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

3. 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).

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

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

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

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

8. Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета», «Кто первый» и др.

## Скоростно-силовые способности

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Для волейболистов наиболее важное значение имеют:

- прыгучесть — способность к выполнению прыжков с большой высотой подъёма ОЦМТ или с высокой дальностью;
- скоростная сила (скорость и сила одиночного движения) — атакующий удар, подача мяча.

Прыгучесть зависит от развиваемой в отталкивании мощности, что, в свою очередь, связано с уровнем взрывной силы — способности проявлять большие величины силы в наименьшее время.

Специфическими особенностями проявления прыгучести в волейболе являются:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или небольшого разбега, преимущественно в вертикальном направлении (блокирование, нападающие удары);
- выполнение прыжка с высоко поднятыми руками (блокирование);
- неоднократное повторение прыжков (при блокировании атакующих ударов соперника).

Уровень развития прыгучести зависит от силы мышц бедра, голени, стопы. Однако у большинства учащихся, занимающихся волейболом, эти группы мышц остаются наиболее слабым звеном опорно-двигательного аппарата.

Для развития прыгучести необходимо систематически применять специальные **прыжковые упражнения:**

- 1) с преодолением веса собственного тела;
- 2) с внешним отягощением (гантели, гири, диски и гриф от штанги и др.);
- 3) с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря (гимнастические скамейки, стенки, гимнастический конь, легкоатлетические барьеры, разно-высокие тумбы, набивные мячи, скакалки и др.);
- 4) игры и эстафеты с прыжками.

### ***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. (*Методическое указание: для проявления максимальных усилий в отталкивании желательно подвесить на разной высоте ориентиры (например, волейбольные мячи), которые надо достать руками*)
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***

**Прыжковые упражнения со скакалкой:**

1. Прыжки через скакалку поочерёдно на одной и двух ногах. (*Методическое указание: упражнение выполняется на передней части стопы (не касаясь пяткой опоры) с незначительным сгибанием ног в коленных суставах*)
2. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах на гимнастическом мате.

**Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры:**

1. Многократные напрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.
2. Напрыгивание 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. (*Методическое указание: прыжковые упражнения выполняются с максимальными усилиями в отталкивании*)

Для развития скоростной силы необходимо применять специальные упражнения с быстрыми движениями и небольшими внешними сопротивлениями.

**Упражнения с набивным мячом:**

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.

**Координационные способности**

**Координационные способности** определяют быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, перестраивать двигательную деятельность при неожиданных (постоянно меняющихся) ситуациях.

Основным средством развития и совершенствования координационных способностей являются *физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны*.

В волейболе к числу основных координационных способностей относятся:

- способность занимающегося к ориентированию в пространстве;
- способность к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке.

**Способность к ориентированию в пространстве** проявляется в умении точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

**Упражнения:**

1. Прыжок вверх после поворота на 90, 180°.
2. Челночный бег от лицевой линии волейбольной площадки к сетке лицом вперёд и обратно спиной вперёд. (*Методическое указание: 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 вперёд. *(Методическое указание: занимающийся стоит на линии нападения волейбольной площадки перед набивным мячом. Позади него расположены ещё 4 набивных мяча - два на пересечении средней и боковой линий (с обеих сторон) и два на линии нападения на противоположной половине площадки на расстоянии 3 м. друг от друга с пронумерованными цифрами от 1 до 4, но не по порядку. Как только преподаватель (тренер) называет цифру, занимающийся быстро поворачивается и бежит к мячу с указанным номером, касается его и бежит назад к мячу, расположенному на лицевой линии. Как только занимающийся касается мяча, преподаватель (тренер) называет новую цифру и т. д.)*

5. Подбросить волейбольный мяч вперёд-вверх, выполнить кувырок вперёд, быстро встать и поймать летящий мяч (или выполнить передачу партнёру).

Способность к перестраиванию двигательных действий проявляется в умении быстро переключаться от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

#### **Упражнения:**

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

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

3. Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180° после приземления и скоростной рывок на 6—9 м.

4. Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.

5. Скоростной рывок до сетки, имитация нападающего удара, бег спиной вперёд к лицевой линии площадки.

6. Скоростной рывок от лицевой линии до сетки, три прыжка, имитирующих постановку блока, бег спиной вперёд до лицевой линии.

7. В парах. Партнёры стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.

8. 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.

9. В парах. Один выполняет кувырок вперёд, второй набрасывает мяч в сторону или впереди первого. Передачей возвратит мяч партнёру.

### **Выносливость**

**Выносливость** — это способность организма человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению работоспособности. Выносливость характеризуется предельным временем выполнения заданной работы.

В волейболе большое значение имеет специальная выносливость (игровая и прыжковая выносливость).

**Специальная (игровая) выносливость** — способность эффективно выполнять технические приёмы и тактические действия, несмотря на возникающее утомление.

#### **Упражнения:**

1. Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин: на месте; в движении в правую и левую сторону.
2. Челночный бег 10х6 м, 10х9 м.
3. Челночный бег 4х6 м. и две подачи на точность после бега, 2—3 серии.
4. Челночный бег 4х3 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: 4х4; 3х3; 2х2. *(Методическое указание: игра проводится без пауз и остановок. Как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй и т. д.)*

В игре «четыре на четыре» применяются два способа расстановки игроков: первый — два игрока у сетки, зоны 4 и 2, два игрока на задней линии, зоны 1 и 5; второй — один игрок у сетки, зона 3, три игрока на задней линии, зоны 1, 6, 5.

В игре «три на три» применяется следующий способ размещения игроков на площадке: один игрок у сетки, зона 3, и два — на задней линии, зоны 1 и 5. Все игроки могут участвовать и в блокировании, и в нападении.

В игре «два на два» игроки размещаются в зонах 1 и 5.

9. Двусторонняя игра 1х1. *(Методическое указание: игра проводится только в передней зоне игровой площадки. Игрок может владеть мячом от одного до трёх поочерёдных касаний подряд, после чего мяч следует направить через сетку)*

**Прыжковая выносливость** — способность к продолжительному выполнению прыжковых упражнений.

#### **Упражнения:**

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 вперёд.
3. Прыжки через скамейки с продвижением вперёд на обеих ногах. *(Методическое указание: на площадке устанавливается 10 гимнастических скамеек на расстоянии 1 — 1,5 м одна от другой)*
4. Стойка ноги врозь на двух параллельных скамейках, в руках гиря 8—16 кг (или диск от штанги 5—10 кг). Многократные выпрыгивания из глубокого приседа вверх толчком двух ног и приземлением на скамейки. *(Методическое указание: следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались)*
5. Многократные прыжки у сетки с имитацией блокирования.
6. Челночное передвижение вдоль сетки приставными шагами 4х9 м — через каждые два шага имитация блокирования.
7. Челночный бег у сетки 4х6 м, при каждой остановке (смене направления движения) имитация блокирования, 2-3 серии. *(Методическое указание: при беге и прыжках усилия максимальные)*
8. То же, но после одной остановки выполнить имитацию нападающего удара, после другой — блокирование.
9. Игры и эстафеты с многократными прыжками.

Дозировка упражнений для прыжковой выносливости: не менее 15 прыжков в серии (3-4 серии).

#### **Гибкость**

**Гибкость** — это способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

Применительно к отдельным суставам применяется термин «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в плечевых суставах».

В волейболе наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, плечевого, тазобедренного и коленного суставов. Она обеспечивает быстроту движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении технических приёмов. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела волейболиста.

В качестве средств развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, их называют упражнениями на растягивание.

Упражнения на гибкость включают в подготовительную часть занятия. Их следует выполнять до появления ощущения лёгкой болезненности.

### **Упражнения для развития общих физических качеств**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

### **Упражнения для комплексного развития качеств**

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».

#### *1. Игры и эстафеты, способствующие развитию быстроты и ловкости*

Быстрота – это умение производить определенную работу в кратчайшее время.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Эти качества развиваются путем сложных по координации гимнастических упражнений и акробатических прыжков, при овладении техникой и тактикой волейбола, при проведении различных игр и эстафет.

1. Игроки делятся на две равные команды и по сигналу тренера начинают эстафетный бег с обеганием препятствий (стоек, набивных мячей и т.д.). После обегания препятствий каждый участник эстафеты обязан повернуться кругом и сделать бросок для приема мяча, заканчивающийся кувырком. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету и правильно выполнившая задания.

2. На волейбольной площадке две равные команды. Игроки одной команды поочередно в прыжке бросают теннисные мячи, стараясь попасть на свободное место. Вторая команда стремится поймать брошенный мяч. После 10-15 бросков команды меняются местами. Выигрывает та команда, которая поймает больше мячей.

3. Играющие становятся в круг. Педагог назначает центрального, который вращает веревку с привязанным к концу грузом (мешочком, наполненным песком). Стоящие в кругу должны перепрыгивать через приближающуюся веревку. Тот, кто задел груз, становится в круг и продолжает водить. Игру можно усложнить, изменяя высоту вращения веревки, выполняя прыжки на одной ноге или прыжки с поворотом кругом.

#### *2. Игры и эстафеты, способствующие развитию прыгучести*

Прыгучесть – комплексное проявление силы мышц ног и способность их к быстрому сокращению.

1. Играющие делятся на две равные команды и по сигналу педагога прыжками на обеих ногах устремляются вперед. На пути каждого расставлены препятствия (малые барьеры или скамейки), которые участники обязаны преодолеть прыжками на обеих ногах. Обежав стойку, они возвращаются: первую половину обратного пути проходят прыжками на левой ноге, вторую на правой ноге. Побеждает команда, которая пройдет путь быстрее.

2. Встречная эстафета со скакалкой. Игроки делятся на две команды. По сигналу педагога прыжками через скакалку на обеих ногах двое первых устремляются вперед. Достигнув команды стоящей напротив, они передают скакалку, после чего в эстафету вступают следующие. Побеждает команда, которая первой закончит прыжки и допустит меньше нарушений.

3. Игроки делятся на две (или несколько) равные команды. Первые номера выстраиваются на черте и по сигналу педагога выполняют прыжок в длину с места. Следующий игрок прыгает с того места, на которое приземлился предыдущий, и так до последнего номера в команде. Выигрывает команда, игроки которой окажутся дальше.

#### *3. Игры и эстафеты, способствующие развитию скоростно-силовой выносливости*

Скоростная выносливость – способность игрока на протяжении всей игры одинаково быстро выполнять технические приемы и перемещения.

Специальная выносливость (особенно прыжковая) – способность переносить значительный объем повторно-переменных скоростных нагрузок и действий, требующих большой точности выполнения.

Силовая выносливость – способность игрока на протяжении всей игры выполнять игровые действия динамического характера (подача, нападающий удар, блок) с максимальным усилием и точностью.

1. Участники делятся на две равные команды и в каждой команде рассчитываются на первый и второй. Первые номера принимают упор лежа, вторые берут первых за ноги. По сигналу педагога участники на руках, поддерживаемые за ноги, передвигаются до края дорожки, достигнув края, меняются местами и возвращаются обратно. Побеждает команда, участники которой быстрее закончат эстафету.

2. Игра в волейбол в кругу, сидя на плечах товарища. Игроки рассчитываются на первый и второй, первые номера садятся на плечи вторым и все образуют круг. Мяч вводится в игру, через 5-7 мин игроки меняются ролями.

3. «Всадники». Участники игры разделяются на две равные команды. Каждая команда рассчитывается на первый и второй. Вначале первые участвуют в роли «всадников» затем вторые. Команды выстраиваются друг против друга и как бы скачут навстречу. Играющие стремятся стаскивать всадника в противоположной команде. Побеждает команда, у которой останется больше всадников.

#### *4. Игры и эстафеты, способствующие развитию точности движений*

1. На площадке две команды, игрок одной из них подает мяч на удар, игрок второй производит нападающий удар по цели. Целью может служить отметка на площадке, щит с разметкой или щит, переворачивающийся при правильном ударе (нападении). После того как произведе-

дены нападающие удары, игроки меняются местами. Выигрывает команда, которая поразит больше целей.

2. На площадке две команды. Одна из них играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди выполняют нападающие удары. Команда защитников должна принять мяч и с первой передачи направить его в корзину, укрепленную на сетке или установленную на площадке (по усмотрению тренера). Выигрывает команда, которая с первой передачи направит больше мячей точно в корзину.

3. На площадке две команды. Одна играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди в прыжке бросают через сетку теннисные мячи. Защитники ракетками, которые они держат одну в правой, вторую в левой руках, отбивают мячи в корзину, установленную тренером (по его усмотрению). Выигрывает команда, которая направит точно в корзину больше принятых мячей.

*5. Игры и эстафеты, способствующие развитию чувства пространства и координации движений*

В игры и эстафеты, способствующие развитию координации движений и чувства пространства, надо включать элементы из техники игры. Выполнять их следует в усложненной обстановке. При составлении игр или эстафет тренер обязан учитывать недостатки в физическом развитии и технической подготовленности игроков своей команды.

1. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи под сеткой одной, двумя руками как можно быстрее. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча.

2. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи в прыжке с замахом рук через сетку. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча. Перемещение к мячу шагом, бегом, приставными шагами с последующим падением.

## Тезаурус

**Атакующий удар** - технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

**Блокирование** - действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

**Боковая линия** - линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

**Выбор места** — элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

**Выпрыгивание вверх** - прыжок вверх без разбега.

**Движение** - перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

**Двойное касание** - игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

**Замена** - действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

**Зона подачи** - участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

**Имитация** - воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

**Комбинация** - заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

**Либеро** - свободный защитник.

**Линия нападения** - линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно оси.

**Лицевая линия** - линия, ограничивающая длину игровой площадки.

**Матчбол** - очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

**Обманный удар** — несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

**Партия** - часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

**Пас** - передача мяча от одного партнёра к другому.

**Передача мяча** - технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.