

Рабочая программа составлена на основеПрограммы кружковой работы «Волейбол» для учащихся 5-9 классов, одобренной к использованию в общеобразовательных учебных заведениях комиссией Муниципального общеобразовательного учреждения «Лицей № 37 города Донецка» Научно-методическим советом Министерства образования и науки ДНР Протокол №6 от “26” апреля 2018 г., согласованной Протоколом заседания Ученого совета ГОУ ДПО Донецкого Республиканского института дополнительного педагогического образования № 4 от 16.08.2018г и утвержденной Приказом министерства образования Донецкой Народной Республики от 23.08.2018г. №725

**ВВЕДЕНИЕ**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5-8 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Неотъемлемой частью развития и становления как личности в подростковом возрасте есть физическое воспитание школьников. Спортивные игры – одно из средств физического воспитания и развития личности. Одной из популярнейших спортивных массовых игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту является волейбол. Данная программа реализуется путем применения комплексного подхода к решению оздоровительных, образовательных, воспитательных, развивающих и прикладных задач, являясь действенным средством подготовки учащихся к сдаче нормативов комплекса Государственного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО ДНР».

Занятия волейболом повышают мышечно-двигательные ощущения, улучшают зрительный и кинетический контроль за выполнением определенных движений, уменьшают накопление жировой ткани, развивают силу, ловкость, скорость движений, повышают дееспособность вегетативных органов. Усиленное снабжение всех тканей гормонами позволяет стимулировать обменные процессы организма, активность желез внутренней секреции. Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе: увеличивается объем сердца, ЧСС уменьшается, замедляется скорость кровообращения. Это свидетельствует о том, что сердечно- сосудистая система функционирует экономно. В процессе занятий дыхание замедляется, минутный объем дыхания постепенно снижается, увеличиваются показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентированию в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от учащихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается ощущение ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол является средством не только физического развития, но и активного отдыха.

Занятия волейболом приобщают детей к систематическим занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни, предупреждают асоциальное поведение, выполняют функцию прогнозируемого процесса духовно-нравственного развития ребёнка.

Программа подготовлена с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся общеобразовательных учреждений по физической культуре.

***Организация и проведение учебно-воспитательного процесса в школе производится в соответствии со следующими нормативными, документами:***

* Конституция Донецкой Народной Республики;
* Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (статья 72);
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310;
* Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.01.2015 г. № 8 «Об утверждении Типового положения об учреждении дополнительного образования детей»;
* Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015г. № 392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;
* Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015г. № 94 «Об утверждении Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи».
* Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи

Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016г. № 815

* Концепция развития непрерывного воспитания детей и молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом МОН ДНР от 16.08.2017г. № 832

Программой предусмотрено осуществление образовательного процесса на основе добровольного выбора учащимися данного направления деятельности.

.**Цель** – повышение и сохранение уровня здоровья и функциональных возможностей организма учащихся, всестороннее усовершенствование физических способностей на основе систематических занятий волейболом и овладение высоким уровнем технико-тактических действий, углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи:**

1. *Оздоровительные:*
   * усовершенствование функциональных возможностей организма, развитие основных жизнеобеспечивающих систем;
   * укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
   * укрепление опорно-двигательного аппарата;
   * формирование знаний относительно функциональной направленности физических упражнений, их эффективного использования для укрепления здоровья, проведение активного отдыха и здорового образа жизни;
   * развитие основных физических качеств и двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности учащихся;
2. *Образовательные:*
   * обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
   * дальнейшее изучение и усовершенствование основ техники и тактики игры;
   * тактические действия в нападении и защите;
   * приобретение навыка в организации и проведении учебно- тренировочных занятий;
   * развитие ощущения ритма и такта;
   * воспитание индивидуальных нравственно-волевых и психологических качеств личности;
3. *Воспитательные:*
   * прививание интереса к соревнованиям;
   * воспитание любви к спорту;
   * воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как наивысшей социальной ценности личности;
   * воспитание интереса, потребности и привычки в систематическом выполнении физических упражнений;
   * повышение физической и умственной трудоспособности;
   * формирование адекватной самооценки личности, морального самосознания, целеустремленности, уверенности в своих силах, выдержки;
   * воспитание культуры поведения, чувства такта и вежливости, чувства собственного достоинства.
4. *Развивающие:*
   * развитие физических качеств (скорости, гибкости, ловкости, выносливости, скорости реакции, согласования двигательных действий, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной стойкости, и т.п.);
   * содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для усовершенствования игровых навыков;
5. *Прикладные:*
   * обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
   * освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных занятий. Все задачи являются равнозначными.

**Возраст детей и подростков,** участвующих в реализации данной образовательной программы от 11 лет до 14 лет. Программа по волейболу рассчитана на 18 часов (1 час в неделю) начало -2 полугодие. Программа предполагает изучение техники выполнения базовых приемов и элементов игры волейбол.

Занятия по усвоению теоретического материала-программы проводятся в виде бесед, объяснений преподавателем на практических занятиях. Практический материал программы изучается на учебных тренировках, которые проводятся в форме групповых занятий. При проведении занятий используется индивидуальный и дифференцированный подход. В процессе обучения учащиеся получат теоретические знания, навыки по технике и тактике игры волейбол, а также навыки, необходимые для судейства соревнований по волейболу. Судейскую практику учащиеся проходят на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

**Программа состоит из разделов:**

«Содержание учебного материала»;

«Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся»;

«Ориентировочные учебные нормативы»;

«Перечень необходимого оборудования и инвентаря»;

«Рекомендуемая литература».

«Методические рекомендации».

В раздел «Содержание учебного материала» входят:

«Теоретические сведения»;

«Общая физическая подготовка»;

«Специально-техническая подготовка».

Каждое занятие состоит из теоретических сведений, общей физической и специальной физической подготовки. Основой подготовки учащихся в спортивном кружке по волейболу является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

**Общая физическая подготовка.** Для физического развития учащихся используются: гимнастические и акробатические упражнения, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, а также занятия другими видами спорта.

**Специальная физическая подготовка.** Основой для качественного овладения приемами игры в волейбол является развитие специальных физических качеств и двигательных действий, специфических для игры в волейбол. К ним относятся:

* + проявление скорости (реакции и частоты движений);
  + объединение скоростно-силовых качеств, которые присутствуют в большинстве выполняемых в волейболе приемов игры (прыжках, беге, передачах, ударах);
  + акробатической ловкости и гибкости;
  + выносливости при многократном выполнении приемов игры, связанной с большим напряжением нервно-мышечного аппарата.

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Обучение направлено на** совершенствование технико- тактической подготовки волейболистов, а также совершенствование игровой специализации и функций игроков, участие в соревнованиях.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий. Секцию могут посещать все желающие при наличии медицинской справки, которая подтверждает отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Продолжительность занятий – 45 минут.

Главные принципы занятий по волейболу: систематичность, последовательность, индивидуальность и прочность знаний, умений и навыков.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, усовершенствование полученных умений и навыков, освоение более глубоких приемов (в течение года) выбранного вида спорта. Она состоит из следующих разделов:

1. Общие основы волейбола.
2. Обучение основам техники волейбола.
3. Изучение основы тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств учащихся средствами волейбола.

Данная программа по волейболу направлена на усвоение детьми теоретических сведений, овладение

приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и организации самостоятельных

занятий.

В ходе изучения данной программы, по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении

игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах

игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в

игре.

Практический раздел программы предусматривает:

* изучение теории и методики в процессе занятий;
* овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
* формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
* приобретение навыков организации и проведение самостоятельных занятий по волейболу;
* общее физическое развитие и совершенствование физических качеств относительно данного вида спорта.
* В каждом занятии используется сочетание фронтального и группового методов с индивидуальными занятиями.
* Рекомендуется сдача ориентировочных контрольных нормативов и участие в соревнованиях (школьных)

**Контрольные нормативы.**

**Физическое развитие и подготовленность 11- 14 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** | **Юноши** | **Девушки** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта, сек. | 4,6 | 4,8 |
| 2 | Бег на 30 м (6х5), сек. | 11,2 | 11,9 |
| 3 | Бег на 92 м «елка» | 28,0 | 30,0 |
| 4 | Прыжки с места, см | 200 | 180 |
| 5 | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с  разбега, см | 45 | 35 |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** | **Кол-ные**  **показатели** |
| 1 | Верхняя передача на точность с зоны 3 (2) в зону 4 | 4 |
| 2 | Прямая верхняя подача в пределах площадки | 3 |
| 3 | Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 | 3 |
| 4 | Чередование приема и передачи сверху и снизу(кол-во серий) | 8 |
| 5 | Нападающий удар по мячу из держателя или  резиновых амортизаторов | 3 |
| 6 | Передача возле стены | 4 |

**Оборудование и инвентарь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование оборудования**  **или инвентаря** | **Количество** |
| 1 | Сетка волейбольная | 1 штуки |
| 2 | Стойка волейбольная | 2 штуки |
| 3 | Гимнастическая стенка | 4-5 штук |
| 4 | Гимнастические лавки | 3-4 штуки |
| 5 | Гимнастический мат | 4 штуки |
| 6 | Скакалки | 15 штук |
| 7 | Волейбольные мячи | 4 штук |
| 8 | Гантели разной массы | 4 штук |
| 9 | Рулетка | 1 штуки |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. 2011
2. Булыкина Л.В., Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение. 2015
3. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Демчишин А. А., Мозола Р. С. Подвижные игры.
5. Дубенчук А.И. Волейбол. – Ранок, 2008.
6. Ермолова В. М., Зубалий М.Д. Физическая культура 5-12 классы. – К., 2005.
7. Железняк Ю. Д. Волейбол в школе. – М.: 1986.
8. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
9. Ивойлов А.В., Герман К.Б., Ахмеров Э.К. Волейбол. – Минск:

«Вышэйшая школа», 1972.

1. Каюрова В. С. Книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
2. Круцевич Т.Ю. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных учреждений 5-9 классы – К., 2009.
3. Рыцарев В.В. Волейбол: теория и практика. 2016
4. Токачев Б. С. Физкультурный заслон ОРЗ. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

**Рекомендованная литература для учащихся**

1. Богословский В. П., Белякова Н. Т. Физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
2. Ермолова В.М., Иванова Л.И. Физическая культура 9 класс. – К., 2009.
3. Качетов О.Б. Основы здоровья и физическая культура. – К.: Просвіта, 2003.
4. Козетов И. Т,етрадь по физической культуре 1-го, 2-го, 3-го, 4-го класса. – К.: Торнадо, 2004.
5. Орлов Р. В. Звёзды «королевы». – М. «Физкультура и спорт», 1988.
6. Салария Д., Баррет Н. Спорт: игры, игроки и зрители. – М. ПО Детская книга. 1994.
7. Соломянская. Л. Л. Олимпиада во дворе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
8. Шмаров С. А. Игра и дети. – М.: Знание, 196с

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Примечание** |
|  | **План** | **факт** |
|  |  | Правила игры и соревнований. Техника передач. Техника верхних передач. Техника нижних передач. | 1 |  |  |  |
|  |  | Групповые упражнения. Игра | 1 |  |  |  |
|  |  | Упражнения в движении. Учебная игра | 1 |  |  |  |
|  |  | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 1 |  |  |  |
|  |  | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | 1 |  |  |  |
|  |  | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | 1 |  |  |  |
|  |  | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 1 |  |  |  |
|  |  | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 1 |  |  |  |
|  |  | Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра | 1 |  |  |  |
|  |  | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра | 1 |  |  |  |
|  |  | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра | 1 |  |  |  |
|  |  | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
|  |  | Судейство. Учебные игры. | 1 |  |  |  |
|  |  | Судейство. Учебные игры. | 1 |  |  |  |
|  |  | Судейство. Учебные игры. | 1 |  |  |  |
|  |  | Судейство. Учебные игры. | 1 |  |  |  |
|  |  | Соревнование. | 1 |  |  |  |

**Рекомендованные подвижные игры**

1.Подвижные игры готовят учащихся к выполнению стоек и передвижений по площадке. Подвижные игры и действия с мячом содействуют развитию большинства основных движений. Во время игр дети развивают точность в пространстве и во времени, выразительность движений, скорость, ловкость и др. Коллективный характер игр создает благоприятные условия для развития волевых черт детей. Необходимость принимать разные двигательные решения в зависимости от игровой обстановки, правильно реализовывать их в ходе игры это способствует воспитанию уверенности и решительности, формирует умение детей самостоятельно применять необходимые действия.

***2.«Острый глаз».*** Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу игроки выполняют заведомо обусловленные действия. Например, поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить прыжок вперед и принять обусловленную стойку волейболиста. Вариант: поднятые вверх обе руки означают, что дети должны выполнить двойной шаг, принять низкую стойку волейболиста и сымитировать передачу мяча двумя руками сверху.

***3.«Падающая палка».*** Игроки строятся в круг диаметром 7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга находится ведущий, который придерживает за верхний конец палку, которая находится в вертикальном положении. Ведущий называет номер кого-нибудь из игроков и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать прыжок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если вызванный успел выполнить задачу, он возвращается на свое место, а если не успел, то заменяет того, что водит, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а игроки выполняют бег с дальнейшим прыжком. Вариант: палку можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

**Подвижные игры, которые подготавливают к выполнению приема**

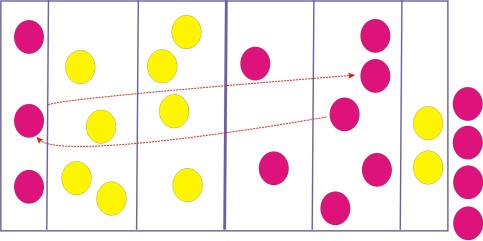
**и передачи мяча двумя руками сверху и одной и двумя руками снизу**

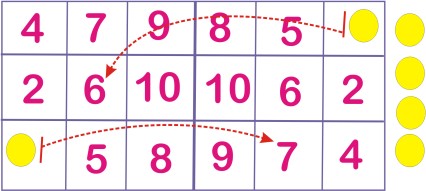
1. ***«Пионербол».*** Игроки делятся на две команды и располагаются по обе стороны волейбольной площадки. Между командами на высоте 2 м волейбольная сетка или веревка. У каждой команды по одному волейбольному мячу. Задача для тех, кто принимает участие в игре, – перекинуть мяч на сторону соперника. Причем каждая команда хочет сделать так, чтобы оба мяча одновременно находились на стороне соперника. С мячом разрешается бегать по всей площадке; его можно отбивать, передавать друг другу. Мяч может дотрагиваться до земли. Ошибкой считается, если мяч после броска вышел за пределы площадки соперника или прошел под сеткой. Игра длится до 10-15 очков. Очко зачисляется, когда на площадке находится два мяча. Варианты: игра ведется на определенное время; команда, которая набрала за определенное время больше очков, считается победительницей.
2. ***«За мячом».*** Игроки образовывают несколько команд, каждая из них выбирает ведущего. Каждая команда делится на две подгруппы, игроки становятся колонами к друг другу на расстоянии 2-3 м. После сигнала ведущий бросает мяч игроку, который стоит первым в противоположной колонне, а сам бежит в конец этой колонны, то есть вслед за мячом. Игрок, который поймал мяч, также передает его тому, что стоит напротив и настигает мяч. Игра заканчивается тогда, когда все игроки вернутся на свои места, а мячи вернутся к ведущему. Вариант: броски можно заменить передачей мяча.

**Подвижные игры, которые подготавливают к выполнению подач**

1. ***«Чей отскок дальше?»*** Игра проводится в зале или возле стены. Игроки поочередно бросают теннисный (резиновый) мяч об стену снизу одной рукой. Фиксируется дальность отскока мяча. Чей мяч отскочит дальше, тот победитель. Вариант: ограничить участок стены, в которую проводятся броски мяча.
2. ***«Кто дальше бросит?»*** Все участники делятся на 3-4 группы и

строятся в шеренги (одна за другой). Каждый игрок первой шеренги держит малый набивной мяч (теннисный). Судьи находятся в стороне от линии бросков. В линии метания, расположенной в 2 м от первой шеренги, обозначенные линии бросков: на расстоянии 10 – первая, на расстоянии 12 м– вторая и т.д. По сигналу игроки первой шеренги поочередно бросают мячи одной рукой снизу или сверху. Судьи оценивают каждый бросок в очках: мяч, брошенный за первую линию, – одно очко, за вторую линию – два очка и т.д. Выигрывает команда, которая наберет большее количество очков. Вариант: броски выполняют через веревку, натянутую на определенной высоте (2-3 м); каждый бросает по два мяча (правой и левой рукой).



***«Перестрелбол».*** На каждой половине площадки находятся 6-10 игроков. В 1 м от лицевой линии на каждой стороне проводится линия «плена». Игра начинается с подачи одной из команд ***(см. на рисунок).*** Другая команда принимает мячи, разыгрывает их по всем правилам волейбола, перебивая третьим ударом на сторону соперника, который хочет принять

мяч и также разыграть его. Игрок, который допустил ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию «плена». Команда теряет подачу, и игра возобновляется. «Плененный» в ходе игры (не выходя в поле) хочет перехватить мячи, выполнить без препятствий со стороны соперника подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом направляют мяч назад. При удачном завершении ими атаки «плененный» поворачивается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию «плена» идет второй игрок. В ходе игры участники атакующей команды могут преднамеренно посылать мяч своим партнерам, которые находятся «в плену». Игра длится 10-15 минут. 3а это время одна из команд может избавиться от всех своих игроков («попадаются в плен») или итоги подводятся по числу игроков, которые остались в поле.

***«Точная подача».*** Перед игрой две команды строятся в шеренги за

лицевыми линиями волейбольной площадки, которая с обеих сторон от сетки разделена на квадраты ***(см. на рисунок).*** В каждом квадрате – цифра, которая обозначает число баллов, которые начисляются за попадания после подачи в этот квадрат. Первый игрок одной из команд берет мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку нижней прямой или боковой подачей. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество баллов. Если мяч упал в другую зону, снимается из названного игроком числа 2 балла. Игрок, выполнив подачу, встает в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочередно. Итоги подводятся тогда, когда каждый участник игры побывает в роле подающего (один раз или дважды). Сумма баллов определяет команду-победительницу.

Подвижные игры, которые готовят игроков к выполнению нападающих ударов

***Рекомендованные подвижные игры:***

***«Охотники».*** Игроки произвольно передвигаются по площадке. Выбираются трое ведущих – «охотников», которые располагаются в разных местах площадки, держа в руках по одному маленькому мячу. По сигналу тренера: «Стой!» все игроки останавливаются там, где их застала команда.

«Охотники» с места бросают в них мячом. Игроки могут уклоняться от мяча, но сходить с места не имеют права. Если игрок, в которого брошен мяч, сойдет с места, то он становится «охотником».

***«Круговая ветка».*** Игроки одной команды размещаются за пределами круга (квадрата), а игроки другой команды занимают места в середине круга. Те, что стоят за кругом, ударами волейбольного мяча хотят выбить поочередно всех игроков соперника. Разрешается бросать мяч, ударять по нему. Игроки, которые находятся в круге, могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий прием игры. В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или руки, он покидает круг и становится за его пределами (за спинами атакующих). Игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, который выбил его из круга.

**Подвижные игры, которые готовят к выполнению блокирования**

***«Парашютисты».*** Все игроки делятся на две (три, четыре) команды

«парашютистов». По количеству команд ставятся гимнастические лавки («самолеты») на расстоянии 1,5-2 м одна от одной. В одном из концов каждой лавки обозначается круг диаметром 30-40 см, что является местом приземления. Возле каждого из мест приземления становится судья. По первому сигналу игроки каждой команды поодиночке: становятся на лавки –

«садятся в самолеты». По второму сигналу «парашютисты» начинают поодиночке прыгать с «самолета», стремясь точно приземлиться. Судьи оценивают точность и правильность приземления. Приземление считается точным, правильным, если «парашютист» соскочив в обозначенный круг, сохранил стойкое равновесие, выпрямился в основную стойку и вышел из круга. За каждое правильное приземление команде начисляется одно очко. Команда, которая набрала больше очков, считается победительницей.

***«Мяч в кругу».*** Все игроки, кроме двух ведущих, становятся в круг на расстоянии прямых рук другот друга. У одного из них в руках мяч. К началу игры ведущие стоят в центре круга. По сигналутренера игроки, которые стоят в кругу, начинают быстро перекидывать мяч, часто меняя направление передачи. Ведущие бегают в круге, стремясь дотронуться до мяча рукой. Если ведущий затронул мяч, он меняется местом с тем игроком, который бросал мяч. Если игрок упустил мяч, он также меняется местами с ведущим. Игра длится обусловленное время. Перекидывать мяч разрешается не больше, чем через двух игроков.