

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр Гранит»
городского округа Тольятти

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1 от "31" августа 2020 г

Утверждаю

Директор

МБОУДО «Центр Гранит»

П.А. Завьялов

"31" августа 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»
физкультурно-спортивной направленности
Срок реализации программы 2 года
Возраст учащихся 7-17 лет

Составитель:

Феоктистова О.В. педагог
дополнительного образования

Тольятти- 2020

Введение

Волейбол появился в США в 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган – преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», в переводе с английского «летающий мяч». В 1900 году появились первые правила игры. Волейбол командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника. Волейбол контактная игра, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть, реакция, координация, физическая сила. Для любителей волейбол способ активного отдыха, благодаря простоте правил и доступности инвентаря. Существует несколько видов волейбола: «волейбол на снегу», «пляжный волейбол», «миниволейбол», «пионербол», «парковый волейбол»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности. При разработке программы за основу взята программа для ДЮСШ, составлена в соответствии федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования в РФ от 04.09.2014 г. № 1716-Р, Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года от 29.05.2015 г. № 996-р, приказа Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242, «Методическими рекомендациями по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО» (Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ).

По форме организации образовательного процесса «Волейбол» имеет 6 модулей. По 3 модуля каждый год обучения: первый модуль «Общая физическая подготовка» первого года обучения стартовый, направлен на общее физическое развитие и включает общую физическую подготовку детей с элементами волейбола, второго года обучения базовый, общая физическая подготовка и изучение основных правил игры в волейбол. Второй модуль «Специальная физическая подготовка» в первый год обучения - ознакомительный, ориентирован на ознакомление детей с правилами игры в волейбол и отработку основных

приемов игры. Во второй год обучения – базовый, ориентирован на получение базовых знаний игры, знание правил игры и отработку приемов игры, техники и тактики волейбола, участие в турнирах среди учреждений, районных соревнованиях. Третий модуль в первый год обучения «Игровой», предполагает отработку приемов, знаний правил игры непосредственно в товарищеских встречах между группами в учреждении. А во второй год обучения – третий модуль «Соревновательный» предполагает игры и более серьезные соревнования между учреждениями, участие в районных, городских соревнованиях.

В программе представлены вариативного характера учебные часы, это связано с тем, чтобы в объединении могли заниматься дети не только увлеченные данным видом спорта, но и те, которые посещают занятия с целью ознакомления различными видами спорта, чтобы выбрать какой им подходит или для оздоровления, или для дальнейшего более углубленного изучения волейбола.

При разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки волейболистов, теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии.

Актуальность программы связана с развитием и ростом популярности волейбола в нашей стране и определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия волейболом.

Отличительные особенности этой программы – это вариативность. Модульная организация программы позволяет ребенку менять модули. Отличительные особенности этой игры – что она обладает возможностями разностороннего воздействия на учащихся. В процессе обучения учащиеся развивают такие физические качества как быстроту, ловкость, силу, выносливость и гибкость – необходимые для всестороннего развития человека. Волейбол – коллективная игра, где действия игрока подчинены интересам коллектива и в то же время требуют проявления таких качеств: сознательность, активность, ответственность, дисциплинированность, выдержка, самообладание. Волейбол помогает подростку самореализоваться среди сверстников, формировать коммуникативные способности. У детей, занимающихся волейболом, развивается острая наблюдательность, внимание, творческое воображение, быстрота мышления. Программа ориентирована на овладение навыками игры в волейбол, физическое развитие, укрепление здоровья детей.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, позволяющем вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности и потребности учащихся.

Цель: Содействие физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья детей средствами спортивных игр.

Задачи:

обучающие:

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- овладеть навыками укрепления здоровья посредством спорта;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Возраст детей: Программа по волейболу модульная рассчитана на детей 7-17 лет.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 2 года обучения, по 36 недель и 108 часов в год.

Форма обучения очная.

Формы организации деятельности групповые, коллективные, индивидуальные, парные. В процессе обучения игре в волейбол используется в основном форма учебных занятий (тренировок), групповые практические тренировочные занятия; групповые теоретические; просмотр обучающего видеоконтента; контрольные занятия; открытые занятия. Организовываются соревнования, спортивные праздники, экскурсии, походы.

Основные методы работы: теоретическое изложение материала в начале занятия,

указания, практическая отработка техники игры, стимулирование на позитивную деятельность, метод взаимоподдержки, метод создания ситуации успеха, метод анализа своих действий, метод перспективы.

Режим занятий: Учебные занятия по 3 часа в неделю, 108 часов в год. Одно занятие не более 2-х академических часов, 2 раза в неделю, занятие по 45 минут.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Данная программа имеет ознакомительный и базовый уровень освоения знаний по волейболу и помогает учащимся определиться с дальнейшим выбором.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>Проявляет</p> <ul style="list-style-type: none"> - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуру поведения болельщика во время просмотра игр 	<p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа с информацией - сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта - определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды - определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды - объяснять технику выполнения любого элемента в волейболе; <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи - взаимодействует по правилам игры в команде <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставит цель при игре 	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальные знания истории развития волейбола в России; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; - причины травматизма и правила безопасности во время занятий; - правила игры в волейбол - технические приемы игры - общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта; <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять элементы и приемы игры - играть с соблюдением основных правил;

	<ul style="list-style-type: none"> - планирует свою индивидуальную деятельность во время игры - находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; - организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога 	<ul style="list-style-type: none"> - участвовать в соревновательной деятельности, - овладеть техническими и тактическими приемами игры, различными методами сохранения и укрепления здоровья; самостоятельно проводить разминку, участвовать в соревнованиях
--	---	--

Критерии и способы определения результативности

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования физической и специальной подготовленности; беседы для определения уровня теоретических знаний:

уровень «высокий» - учащийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - учащийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдение;
- опрос;
- анкетирование;
- тестирование (контрольные нормативы).

Учебный план

№п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 год обучения				
1	Модуль «Общефизическая подготовка»	42	4	38
2	Модуль «Специальная физическая подготовка»	42	1	41
3	Модуль «Игровой»	12	1	23
Итого		108	6	102
2 год обучения				
1	Модуль «Общефизическая подготовка»	36	3	33
2	Модуль «Специальная физическая подготовка»	36	3	33
3	Модуль «Соревновательная деятельность»	36	2	34
Итого:		108	8	100
Всего за два года:		216	14	202

Первый год обучения

Модуль «Общая физическая подготовка»

Задачи: Задачи:

Воспитательные

- удовлетворить индивидуальные потребности учащихся в двигательной активности;
- организовать досуг средствами физической культуры, а именно волейбола;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития;

Развивающие:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни средствами волейбола;
- получить необходимые теоретические знания по волейболу;

Обучающие:

- ознакомить средствами общей физической подготовки;
- ознакомить основными элементами и приемами игры в волейбол (прием, подача, передача, удар);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);
- ознакомить с элементами тактических действий нападения и защиты в волейболе.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут знакомиться:

- с историей развития волейбола в России;
- правилами техники безопасности на занятиях по волейболу;
- методами укрепления здоровья посредством физической культуры и спорта профилактики травматизма;

- основные правила по волейболу;
- особенности выполнения технических приемов по волейболу.

научаться:

- выполнять удары по мячу (подачу);
- выполнять приемы передачи в волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами волейбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки в волейболе;

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№п/п	Тема	Кол-во часов	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	Контроль аттестация
1.	Теоретическая подготовка	4	1,5	1,5	1	0	Анкетирование, Педагогическое наблюдение,
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	0,5	0,5	0	0	0	
	Краткие исторические сведения о возникновении игры.	1	0	0,5	0,5	0	
	Правила гигиены для начинающих	0,5	0,5	0	0	0	
	Основатель волейбола и развитие	1	0,5	0,5	0	0	

	в нашей стране.						Опрос, тестирова ние
	Правила игры в волейбол	1	0	0,5	0,5	0	
2.	ОФП	12	4	4	4	0	
	Общеразвивающие упражнения	3	1	1	1	0	
	Упражнения на развитие силы	2	0	1	1	0	
	Упражнения на развитие координации	3	1	1	1	0	
	Упражнения на развитие скорости	2	1	0	1	0	
	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	0	0	
3.	Элементы СФП	10	4	4	2	0	
	Скоростно-силовые упражнения	3	2	0	1	0	
	Упражнения на скоростную выносливость	3	0	2	1	0	
	Упражнения на развитие общей выносливости	4	2	2	0	0	
4.	Техническая подготовка	8	1	2	3	2	
	Удары	3	0,5	0,5	1	1	
	Приемы мяча	2	0	1	1	0	
	Передачи мяча	3	0,5	0,5	1	1	
5.	Тактическая подготовка	6	1	1	2	2	
	Техника защиты	3	0,5	0,5	1	1	
	Техника нападения	3	0,5	0,5	1	1	
6.	Контрольные испытания, аттестация, участие в мероприятиях, соревнованиях	2	0	0	0	2	Анализ соревнова ний
	Всего часов:	42	11,5	12,5	12	6	

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Задачи: Задачи:

Воспитательные

- удовлетворить индивидуальные потребности учащихся в двигательной активности;
- организовать занятость детей средствами физической культуры, а именно волейбола;
- создать необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни средствами волейбола;
- освоить необходимые теоретические знания по волейболу;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в волейбол (прием, подача, передача, удар);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в волейболе.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут знать:

- историю развития волейбола в России ;
- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по волейболу;
- особенности выполнения технических приемов по волейболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу(подачу);
- выполнять приемы передачи в волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами волейбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки в волейболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами волейбола.

Учебно-тематический план модуля

«Специальная физическая подготовка»

№п/п	Тема	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	Контроль аттестация
1.	Теоретическая подготовка	1	0	0	0	0	Анкетирование, Опрос, Педагогическое наблюдение, тестирование
	Введение. Техника безопасности на тренировочных занятиях волейболом	0,5	0,5	0	0	0	
	Краткие исторические сведения о волейболе Год рождения волейбола, развитие в нашей стране. Соревнования по волейболу Гигиена и самоконтроль	0,5	0	0,5	0	0	
2.	ОФП	12	2	3	4	3	

	Легкоатлетические и гимнастические упражнения	8	1	2	3	2	
	Подвижные игры	4	1	1	1	1	
3	СФП	10	1	3	4	3	
	Техническая подготовка	8					
	Техника передвижения стоек	2	0,5	0,5	0,5	0,5	
	Техника приема и передачи мяча сверху	2	0,5	0,5	0,5	0,5	
	Техника приема мяча снизу	2	0,5	0,5	0,5	0,5	
	Нижняя прямая подача	2	0,5	0,5	0,5	0,5	
4.	Тактическая подготовка	5					
	Индивидуальные действия	1	0	0,5	0	0,5	
	Групповые действия	2	0,5	0,5	0,5	0,5	
	Командные действия	2	0,5	0,5	0,5	0,5	
6.	Контрольные испытания, аттестация, участие в мероприятиях, соревнованиях	6	0	2	2	2	Анализ игр, соревнований
	Всего часов:	42	6,5	12	12	11,5	

Модуль «Игровой»

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворить индивидуальные потребности учащихся в двигательной активности посредством игры в волейбол;
- организовать интересный досуг средствами физической культуры, а именно волейбола;
- обеспечить необходимые условия для личностного развития, самореализации;

Развивающие:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни средствами волейбола;
- освоить необходимые теоретические знания для игры в волейбол;

Обучающие:

- овладеть основными техническими приемами игры в волейбол (прием, подача, передача, удар);
- овладеть навыками пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);
- овладеть основными тактическими действиями нападения и защиты в волейболе.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут знать:

- историю развития волейбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по волейболу;
- особенности выполнения технических приемов по волейболу.

уметь:

- играть в волейбол;
- выполнять удары по мячу (подачу);
- выполнять приемы передачи в волейболе;
- выполнять приемы страховки и само страховки в волейболе;
- организовывать самостоятельные игры в волейбол.

Игровая подготовка направлена на изучение учащимися базовых двигательных умений и навыков и формирования способности применения их в различных игровых условиях. Содержание игровой подготовки кроме учебных игр в волейбол, составляют различные подвижные игры.

Учебно-тематический план модуля «Игровой»

№п/п	Тема	Кол-во часов	май	Контроль аттестация
1.	Теоретическая подготовка	1	1	Анкетирование, Педагогическое наблюдение. Анализ товарищеских встреч и соревнований среди групп.
	Введение. Техника безопасности на соревнованиях. Режим дня спортсмена. Самоконтроль за состоянием здоровья	0,5	0,5	
	Судейские правила, правила на соревнованиях	0,5	0,5	
2.	ОФП	2	2	
	Упражнения на развитие скорости	1	1	
	Упражнения на развитие выносливости	1	1	
3.	СФП	2	2	
	Скоростно-силовые упражнения	1	1	
	Упражнения на развитие общей выносливости	1	1	
4	Игровая подготовка	14	14	
5	Участие в мероприятиях, соревнованиях	5	5	Анализ соревнований
Всего часов:		24	12	

Содержание модулей первого года обучения

В каждом модуле первого года обучения в содержание входят: теоретическая, практическая (ОФП, СФП), техническая, тактическая, игровая и соревновательная подготовка. Педагог согласно потребностям и интересам и способностям учащихся планирует занятия в соответствии с предложенным учебно-тематическим планам.

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

Темы теоретических занятий

Введение. Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития видов спорта. Особенности видов спорта

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники вида спорта.

Основные правила соревнований.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями

предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и, перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой

ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения учащимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях.

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения.

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Игровая подготовка

Игровая подготовка направлена на изучение учащимися базовых двигательных умений и навыков и формирования способности применения их в различных игровых условиях. Содержание игровой подготовки кроме учебных игр в волейбол, составляют различные подвижные игры. Особое внимание уделяется на разнообразные чередования движений; быструю смену ситуаций; изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Так как особенностью игры в волейбол являются игровые приемы и действия, меняющиеся в зависимости от ситуации в игре. Поэтому волейболисту необходимо обладать ловкостью, позволяющей выполнять быстрые и точные движения в самых разных обстоятельствах. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся ситуацию и принимать правильные решения. Освоение данного раздела - развитие ловкости определяется следующим простым способом: из положения, стоя ноги вместе, руки на поясе прыжком повернуться налево; затем изменить угол поворота – от начала прыжка до приземления. Подвижные игры в приложении (приложение №5)

Второй год обучения

Модуль «Общая физическая подготовка»

Воспитательные

- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

развивающие:

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

обучающие:

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях волейболом;
- обучить навыкам регулирования психического состояния.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут знать:

- методы и приемы здорового образа жизни; самоконтроля физической нагрузки при занятиях физической культурой;
- функциональные возможности организма.
- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- профилактику травматизма;
- основные правила по волейболу, особенности выполнения технических приемов по волейболу.

уметь:

- играть в волейбол;
- использовать различные приемы в игре;
- организовывать самостоятельные игры в волейбол.

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№п/п	Тема	Кол-во часов	октябрь	ноябрь	декабрь	Контроль аттестация
1.	Теоретическая подготовка	4	1,5	1,5	1	Анкетирование, Педагогическое наблюдение, Тестирование
	Введение. Техника безопасности на занятиях	0,5	0,5	0	0	
	Влияние физических упражнений на организм	1	0,5	0,5	0	
	Воспитание нравственных и волевых качеств	0,5	0	0	0,5	
	Гигиена и самоконтроль	1	0	0,5	0,5	
	Профилактика травматизма	1	0,5	0,5	0	
2.	ОФП	14	4	4	4	
	Общеразвивающие упражнения	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие силы	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие координации	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие скорости	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	0	
3.	СФП	14	6	4	4	

Упражнения для развития быстроты, бег, подвижные игры с элементами подводящих упражнений	3	1,5	1	0,5	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1,5	0,5	0,5	0,5	
Упражнения с отягощениями	1,5	0,5	0,5	0,5	
Техника нападения	1,5	0,5	0,5	0,5	
Техника передвижения	1	0,5	0	0,5	
Техника владения мячом	1	0,5	0,5	0	
Техника защиты	1	0,5	0	0,5	
Техника овладения мячом	1	0,5	0	0,5	
Тактика нападения	1	0,5	0,5	0	
Тактика защиты	1,5	0,5	0,5	0,5	
Контрольные испытания, аттестация, участие в мероприятиях, соревнованиях	4	0	2	2	Анализ соревнований
Всего часов:	36	12,5	12,5	11	

Модуль «Специальная физическая подготовка»

воспитательные

- воспитывать потребность к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;

развивающие:

- повышать качество технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

обучающие:

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях волейболом;
- совершенствовать навыки и умения игры в волейбол.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут знать:

- правила игры, соревнований, технико-тактические приемы игры в волейбол;
- функциональные возможности организма.
- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- профилактику травматизма;

уметь:

- свободно играть в волейбол;
- использовать различные приемы в игре;
- организовывать самостоятельные игры в волейбол.
- проявлять дисциплинированность, ответственность и оказывать помощь товарищам по команде.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№п/п	Тема	Кол-во часов	декабрь	январь	февраль	Контроль аттестация
1.	Теоретическая подготовка	2	0,5	1	0,5	Анкетирование, Педагогическое наблюдение, Тестирование.
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях волейболом и соревнованиях	1	0,5	0,5	0	
	Основы знаний	1	0	0,5	0,5	
2.	ОФП	6	3	3	2	
	Легкоатлетические и гимнастические упражнения	4	2	1	1	
	Подвижные игры	2	1	0	1	
2	СФП	6	2	2	2	
3	Техническая подготовка	11	4,5	3,5	3	
	Техника передвижения стоек	2	1	0,5	0,5	
	Техника приема и передач мяча	2,5	1	1	0,5	
	Техника приема мяча снизу	2,5	1	0,5	1	
	Верхняя подача, планер	2	1	0,5	0,5	
	Нападающий удар	2	0,5	1	0,5	
	Тактическая подготовка	4	0,5	1	1,5	
	Индивидуальные действия	1	0	0,5	0,5	
	Групповые действия	1	0,5	0	0,5	
	Командные действия	1	0	0,5	0,5	
	Интегральная подготовка	2	1	1	0	
	Контрольные испытания, аттестация, участие в мероприятиях, соревнованиях	4	1	1	2	
Всего часов:		36	12,5	12,5	11	

Модуль «Соревновательная деятельность»

воспитательные

- воспитывать потребность к занятиям спортом;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

развивающие:

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

обучающие:

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях волейболом;
- обучить техническим приёмам и правилам игры в волейбол;
- -обучить тактическим действиям;
- обучить навыкам регулирования психического состояния во время игр и соревнований.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- самостоятельно использовать технико-тактические действия в игре;
- самостоятельно вести судейство в волейболе;
- вести счет;
- организовывать самостоятельные игры в волейбол.

Учебно-тематический план модуля «Соревновательная деятельность»

№п/п	Тема	Кол- во часов	март	апрель	май	Контроль аттестация
1	Теоретическая подготовка	5	2	1,5	1,5	

	Введение. Техника безопасности на соревнованиях.	2	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение, Анализ игр, соревнований.
	Режим дня спортсмена. Питание. отдых	1	0,5	0,5	0	
	Самоконтроль за состоянием здоровья	1	0	0,5	0,5	
	Судейские правила, правила на соревнованиях	1	0,5	0	0,5	
2	ОФП (упражнения на развитие скорости, выносливости)	3	1	1	1	
3	СФП	4	2	1	1	
4	Техническая подготовка	4	2	1	1	
5	Тактическая подготовка	4	2	1	1	
6	Игры и соревнования	10	2	4	4	
	Участие в мероприятиях, соревнованиях	6	2	2	2	Анализ соревнований
Всего часов:		36	13	11,5	11,5	

Содержание модулей второго года обучения

В каждом модуле второго года обучения в содержание входят: теоретическая, практическая (ОФП, СФП), техническая, тактическая, игровая и соревновательная подготовка. Педагог согласно потребностям и интересам, и способностям учащихся планирует занятия в соответствии с предложенным учебно-тематическим планам.

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Теория: инструктаж по ТБ на занятиях и соревнованиях Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Режим дня, питание, внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развития волейбола. Судейские правила, правила на соревнованиях. Закрепление изученного ранее.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов,

упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

Тактическая подготовка

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение

за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности. Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Соревновательная подготовка

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных и городских соревнованиях.

Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе.

Методическое обеспечение программы

Одним из важнейших вопросов построения учебного процесса является распределение программного материала по модулям и годам обучения – основным структурным блокам планирования.

На каждый учебный год составляются планы-графики подготовки. Во всех периодах годичного цикла в волейболе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главные формы значительно отличаются. Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки. При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные

задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

При проведении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество волейболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями. Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки.

Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты – схемы игры по виду спорта

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

Видеоматериалы: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №298-н от 5 мая 2018 года.

Материально-техническое обеспечение программы: Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м² на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 м;
- комната для переодевания;
- баскетбольные щиты (малые);
- баскетбольные щиты (стандартные);
- мячи баскетбольные №5, №6, №7;
- волейбольные стойки регулирующиеся;
- волейбольная сетка;
- мячи волейбольные;
- сетка для мячей;
- **комплект фишек;**

- рулетка 3 м.- 1шт.;
- тренировочные манишки – 20 шт.;
- секундомер;
- свисток.

Информационное обеспечение

Литература для учащихся:

1. Гамова Е.А. GAMEOVER. Волейбол продолжается. – М.: Эксмо, 2017
2. Рудницкая А., Андрианов Н.А. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. – М.: Эксмо, 2017
3. Янцева Л.И. Мини-энциклопедия о большой игре. – М.: Центрполиграф, 2018

Литература для педагога:

1. Железняк Ю. Д., Кунянский. Волейбол: У истоков мастерства. – М, 1998г.
2. Губа В. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016
3. Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016
4. Булыкина Л.В., Губа В.П. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020
5. Буйлова Л.А., Ежова А.В. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019

**Контрольные нормативы
оценки физической подготовленности освоения программы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с.)

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Передача сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	2-3-4
2	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	4-5-6
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	1-2-3
4	Подача нижняя прямая в пределы площадки	1-2-3
5	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	2-3-4
6	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	1-2-3

Тест по теоретической подготовке учащихся
«Волейбол»

1. Какая страна считается родиной волейбола?
 - А). Англия
 - б). Франция
 - в). США
2. Сколько игроков от каждой команды на поле?
 - А). По 5
 - б). По 6
 - в). По 7
3. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш, не считая блока?
 - А). 1
 - б). 2
 - в). 3
4. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую линию поля?
 - А) Да
 - б) Нет
 - в) Судья назначает спорный мяч
5. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?
 - А) 3 спереди, 3 сзади
 - б) 2 спереди, 4 сзади
 - в) 4 спереди 2 сзади

Тесты физической подготовленности учащихся.

	Контрольные испытания	Возраст					
		7-9		10-14		15-17	
		мал	дев	мал	дев	мал	Дев
	Бег на 30м	6,2 6,0 5,7	6,4 6,2 6,0	5,6 5,5 5,4 5,2 5,1	5,6 5,7 5,4 5,5 5,4	4,9 4,9 4,7	5,3 5,3 5,3
	Челночный бег 3x10 м	10,3 9,5 9,3	10,6 10,1 9,7	9,0 8,8 8,6 8,6 8,3	9,5 9,3 9,1 9,0 9,0	8,0 7,6 7,5	8,8 8,7 8,7
	Прыжок в длину с места	135 145 150	130 140 150	160 180 180 190 195	155 175 175 180 180	205 210 220	185 190 190
	Наклон вперед из положения сидя	4	7	8	12	9	12

Подвижные игры и эстафеты можно включить во все части занятия. В вводной части они способствуют подготовке организма к предстоящей деятельности, развивают быстроту, ловкость, силу. Игры и эстафеты в основной части содержат элементы техники игры. А применение игр и эстафет в заключительной части – снижает мышечное напряжение, восстанавливает дыхание и кровообращение. В учебно-тренировочной работе по волейболу подвижные игры и эстафеты применяются как для закрепления приемов игры в защите и нападении, так и для обучения тактическим действиям. Именно на это рассчитана группа игр, приводимая в настоящем разделе.

Специально могут быть подобраны игры для освоения перемещений и передач мяча, а также для ориентации на зрительный сигнал, что в волейболе очень важно. Особенно большое значение имеют передачи мяча. Это один из основных технических приемов при организации игры в нападении. Техника передачи мяча двумя руками сверху (и другими способами) хорошо закрепляется в таких играх, как "Мяч среднему", "Передал - садись!" (с изменением расстояния), "Не давай мяч водящему" (при противодействии соперника), "Бросай - беги" (с последующим перемещением). Естественно, что вместо бросков и ловли мяча применяется волейбольная передача.

Игры с перемещениями игроков и передачами мяча

"Зоркий глаз"

Во время ходьбы или бега обычным, приставным или скрестным шагом (смена видов передвижений проводится по команде руководителя голосом) руководитель время от времени дает зрительный сигнал для выполнения заранее обусловленных действий. Руководитель поднимает руку вверх - занимающиеся делают выпад в сторону-вперед (или скачок с последующей остановкой). Сигнал руки в стороны обуславливает прыжок вверх толчком двумя с остановкой после этого в защитной стойке. После хлопка нужно сделать поворот кругом с последующим бегом спиной вперед. Можно предлагать другие задания. Игрок, дважды совершивший ошибку, выбывает из игры.

"Над собой и о стенку"

Игра проводится в виде эстафеты, в которой игроки по очереди продвигаются вперед, выполняя передачи над собой двумя руками. В 2-3 шагах от стены каждый игрок делает три удара мячом о стену и принимает мяч после отскока, затем игрок возвращается обратно, выполняя тот же технический прием, делает передачу второму номеру и т. д.

Можно также провести эстафету с пасом мяча в стенку. В этом случае колонна располагается перед стартовой линией в 3-4 шагах от стены. Игрок передает мяч партнеру, стоящему сзади, рикошетом от стены (можно начертить на стене цель - круг), а сам убегает в конец колонны.

В любом из вариантов игры победитель определяется по качеству передач и скорости действий.

"Мяч в воздухе"

Игроки двух команд строятся в два круга, занимая разные половины зала, и передают мяч друг другу двумя руками сверху по кругу в любом направлении. Каждый игрок должен быть готовым принять и точно передать мяч. Разрешается в случае необходимости передача мяча одной рукой, но запрещаются захваты мяча и двойные удары над собой. За эти нарушения, а также за неточный пас игрок покидает круг. Поскольку соревнование начинается одновременно в двух кругах, по истечении 5 мин. игра останавливается и определяется команда-победительница (сохранившая больше игроков). Отмечаются и игроки, которые хорошо владеют передачей. Хорошо подготовленные игроки могут выполнять передачи в прыжке.

"Навстречу через сетку"

Игроки двух команд располагаются во встречных колоннах - перед сеткой за линиями нападения. У первых игроков колонн по одну сторону площадки в руках по мячу. Сигнал руководителя возвещает о начале эстафеты, которая заключается в передаче мяча двумя руками сверху через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, сделавший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, снова посылает его через сетку. Игра продолжается до тех пор, пока занимающийся, начавший игру, опять не получит в руки мяч. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньшее количество нарушений (захват мяча, падение, пропуск игрока).

"Передачи по вызову"

Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. В 10-12 шагах перед ними (в кругах) лежит по мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Преподаватель вызывает любой номер, и игрок, имеющий его, устремляется к мячу. Он берет его в руки, делает длинную высокую передачу партнеру, 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. Победитель определяется по лучшей сумме набранных очков.

"Назад по колонне и по кругу"

Игроки стоят в параллельных колоннах в 2-3 шагах друг от друга. По сигналу первые игроки колонн делают откидку мяча партнерам, стоящим сзади, которые, в свою очередь, передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч и бежит с ним в начало колонны, в то время как все остальные делают шаг назад.

Игроков можно расставить по кругу. Перед каждым игроком прочерчивают отметку. Игрок подбивает мяч над собой, уходя вперед к новой отметке. Игрок, стоящий сзади, перемещается вперед, также подбивая мяч над собой. Таким образом, мяч остается на месте, а игроки непрерывно движутся по кругу.

Победа в обоих описанных вариантах присуждается команде, закончившей передачи мяча раньше другой и выполнившей при этом все установленные правила.

"Эстафета парами"

Игроки двух команд, стоящих перед линией старта, распределяются по парам. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу оба игрока начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи. Они должны пересечь обеими ногами линию финиша (в противоположном конце площадки) и, не переставая передавать мяч друг другу, вернуться обратно к колонне. Один из игроков накидывает мяч партнеру, стоящему впереди, и вторая пара устремляется с мячом вперед. Закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падения мяча на землю, как и захваты при передачах, считаются ошибками и влияют на исход игры.

"Лапта волейболистов"

Играют две команды, одна из которых подающая, а другая принимающая подачу. Расстановка игроков на площадке у обеих команд различная. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, в зонах.

По сигналу первый игрок подает мяч условным способом на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки (за линиями) и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок, подававший мяч, бежит по кругу. Как только игрок вернется на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Так игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач мяча, которые сделала принимающая команда во время перебежек игроков подающей команды. Играющие меняются ролями, и игра повторяется. За каждую неудачно выполненную подачу (в сетку, за пределы площадки и пр.) команде противника начисляется 10 передач. Если бегущий игрок вошел на площадку, коснулся руками стенки, стойки сетки и пр., противоположной команде присуждается 5 очков. Игрокам, перебрасывающим мяч, нельзя терять мяч, пользоваться повторными передачами между одними и теми же партнерами. За нарушение этого правила у команды снимается 5 передач. Для контроля за действиями играющих к каждой команде прикрепляется судья.

"Точный пас"

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие, распределившись по командам, выстраиваются перед разными щитами около линии штрафного броска. Первые номера с мячами в руках встают в 7-10 шагах справа (или слева) от команды в очерченных заранее кругах.

По сигналу начинается соревнование команд. Игрок из круга набрасывает мяч партнеру, стоящему в колонне. Тот точной передачей должен направить мяч в корзину. Затем он подбирает мяч (независимо от того, попал он в цель или нет) и бежит в круг. Игрок, набрасывавший мяч, встает в конец колонны. Игрок из круга снова набрасывает мяч головному игроку колонны, а сам направляется в ее конец. Когда все игроки выполняют упражнение, игра заканчивается. Команда - победительница получает 2 очка. 2 очка начисляются и за каждое попадание мяча в корзину. 1 очко команда получает, если мяч не попал в корзину, но ударился о кольцо. Победу в игре определяет наибольшая сумма очков, набранная одной из команд.

Поскольку для волейбола характерно выполнение технических приемов сразу после остановки, можно (усложняя игру) расположить колонны сбоку в 3-4 шагах от линии штрафного броска. Тогда во время набрасывания мяча игрок выбегает навстречу мячу и затем направляет его в корзину.

Игры с подачами мяча и нападающим ударом

Игры, описанные ниже призваны помочь волейболистам в соревновательной, эмоциональной форме освоить и закрепить подачу и нападающий удар. В некоторые игры включено и противодействие другой стороны, связанное, в частности, с постановкой блока.

"Бомбардиры"

Участники стоят по кругу и перебрасывают мяч друг другу (в основном верхние передачи). Совершивший ошибку при приеме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Игроки, разыгрывающие мяч по кругу, время от времени сильным ударом посылают его в сидящих. Отскочивший от игроков мяч (попавший в одного из сидящих) снова вводится в игру. Если же игрок не попал мячом в сидящих, он сам занимает место рядом с ними.

"Обстрел" продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч с воздуха в руки. Тогда все встают и занимают места по кругу, а в середину идет, игрок, пробивший мяч партнеру в руки.

Игра закрепляет технику передачи мяча и нападающего удара. Она содействует также воспитанию смелости, умению защититься от удара.

"По наземной мишени"

На каждой стороне площадки в районе линии нападения прочерчивают по два круга диаметром 1 м. Команды располагаются с разных сторон от сетки в районе зоны подачи. У игроков одной команды в правой (или левой) руке - теннисный мяч. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом выпрыгивает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в одну из наземных мишеней (кругов) на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любую мишень нападающий получает 2 очка. Если он обошел блок, но промахнулся, (мяч приземлился в пределах площадки), - 1 очко. Игрок, попавший в блок, задевший сетку или переступивший (при приземлении) среднюю линию, очков не получает. Защитнику начисляется 1 очко при удачном блокировании (мяч отскочил на площадку нападающего). Когда все игроки нападения по одному разу выполняют бросок по мишени (а другие выступают в роли защитников), команды меняются заданиями.

Выигрывает команда, сделавшая больше метких "выстрелов".

"Точная подача"

Перед игрой две команды строятся в шеренги на лицевых линиях волейбольной площадки, которая с обеих сторон от сетки разделена на квадраты, как показано на рисунке. В каждом квадрате - цифра, означающая число очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Первый игрок одной из команд берет мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку верхней прямой подачей (или другим, обусловленным заранее способом). Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если мяч упал в другую зону, высчитывается из названного игроком числа 2 очка. Если мяч задел сетку или игрок, подавая, переступил за линию подачи, очки не начисляются. Игрок, выполнив подачу, встает в конец своей колонны.

Подачи производятся поочередно, то одной, то другой командой. Итоги подводятся, когда в роли подающего каждый участник игры побывает по одному или по два раза. Сумма очков определяет команду-победительницу.

"Вверх-вниз"

Играющие выстраиваются колоннами в 3-4 м от гимнастических мостиков, перед которыми кладут маты. По сигналу руководителя первый игрок с разбега напрыгивает (толчком одной или двух ног) на мостик и выпрыгивает вверх, имитируя замах и удар по мячу. Задача игрока, умело управляя телом в воздухе, приземлиться на мат без доскока (дается 2 очка). При координированном выполнении (имитации) нападающего удара, но отклонении полета игрока от вертикали и нечетком приземлении игрок приносит команде 1 очко. При неудачном выполнении упражнения очки не начисляются. Второй игрок команды выбегает вперед, когда первый номер покинет гимнастический мат и поднимет руку вверх.

"Защити свое поле"

Играющие распределяются на две команды и располагаются на одной из сторон волейбольной площадки. Противоположная сторона делится продольной линией пополам. Капитаны команд выделяют по одному блокирующему и одному разыгрывающему. Блокирующего ставят с другой стороны сетки против команды противника. По сигналу разыгрывающий набрасывает мяч и один из игроков его команды, подбежав к сетке,

старается сильным ударом пробить или обвести блок. Если это ему удалось, нападающий приносит своей команде 2 очка. При приземлении мяча за сеткой в соседнем прямоугольнике (А), являющимся частью поля, нападающему начисляется 1 очко, так же как и в том случае, если мяч попал в любой участок за сеткой от рук поставившего блок. Очки может набрать и блокирующий: 2 очка даются за правильный блок (мяч отлетел обратно на поле нападающего) и 1 очко, если мяч после блока улетел в аут.

Новые игроки выходят к сетке по свистку после очередного розыгрыша мяча. Каждый игрок должен побывать в трех ролях: совершить нападающий удар, дать пас на удар и поставить блок противнику. Игрок, закончивший эти "операции", встает в конец своей колонны.

Победитель определяется по сумме набранных очков. За игрой следят два судьи.

Игры для тренировки приема мяча

Прием мяча после подачи и нападающих ударов также можно отрабатывать и закреплять наряду со специальными упражнениями с помощью подвижных игр, некоторые из которых приведены ниже. Помимо защитных действий в них применяются и передачи мяча.

"Защита цели"

В одном из вариантов игры занимающиеся, стоящие по кругу, ударом волейбольного мяча стараются сбить треногу из палок (связанных в верхней части) или несколько булав, которые защищает водящий. Ему разрешается отбивать мяч только руками любым способом. В другом случае игроки пытаются попасть мячом в игрока, находящегося в середине. Но его защищает другой игрок, который прикрывает его и отбивает мяч руками. В любом из вариантов игрок, поразивший цель, становится защитником. Можно применить усложненный вариант, используя в ходе игры два мяча.

"Быстрее отбей"

Игра напоминает эстафету с вызовом, где два игрока из разных команд (стоящих шеренгами на лицевой линии), имеющие одинаковые номера, выбегают вперед по вызову руководителя. Каждый из них стремится первым отбить двумя руками снизу мяч, который набрасывает помощник руководителя, стоящий в середине на противоположной стороне площадки. Игрок, сумевший опередить Соперника, приносит команде очко.

"Круговая лапта"

Игроки одной команды размещаются за пределами круга (квадрата), а игроки второй команды занимают места внутри круга. Стоящие за кругом ударами волейбольного мяча стараются выбить поочередно всех игроков противника. Разрешается метать мяч любым способом (нападающим ударом, обычным броском). Игроки, бегающие по кругу, могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный прием (двумя руками сверху, снизу, одной рукой, с выпадом, в падении и др.). В этом случае они остаются в кругу. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или руки, игрок покидает круг и становится за его пределами (за спинами атакующих).

Игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга.

Игра длится 3-5 мин., после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сохранившая в кругу большее число игроков. Игра может закончиться досрочно, если все игроки выбиты из круга. Все спорные ситуации в игре разрешает судья.

С хорошо подготовленными волейболистами можно проводить игру, используя два мяча. Можно также условиться, что игрок считается выбитым в том случае, если удар мячом пришелся ему в ноги (ниже пояса). Это заставит защищающихся чаще отбивать мяч двумя руками (или одной) снизу.

"Встречная эстафета"

Вариантов эстафет во встречных колоннах много. Ниже приводится вариант, помогающий освоить прием мяча двумя руками (одной рукой) с падением на грудь. Для этого между колоннами кладется гимнастический мат. Игроки выбегают вперед, а партнеры, стоящие напротив, набрасывают им (двумя руками из-за головы) мяч на ближнюю половину мата. Партнер в падении отбивает мяч и, поднявшись, продолжает движение в конец противоположной колонны. Как только игрок, принимавший мяч, пересечет линию перед командой, вперед выбегает игрок, набрасывавший мяч. Теперь уже он должен принять мяч в падении на грудь от игрока, стоящего напротив.

С хорошо подготовленной группой игру можно проводить без использования матов, а также с приемом мяча после кувырка вперед.

"Только снизу"

Обычная игра в волейбол, но подачи, передачи мяча и перебрасывание его на сторону противника разрешаются только ударами снизу. В противном случае мяч передается на противоположную сторону (команда теряет подачу или приобретает очко). Система проведения партий и подсчета очков остается общепринятой.

Игры с тактическими действиями

Определенная группа подвижных игр является подводящей к освоению тактических действий в волейболе. Эти игры в той или иной мере воспитывают у начинающих волейболистов умение видеть поле и направлять мяч в незащищенное место площадки, правильно выбирать позицию, совершать переходы из зоны в зону, своевременно подстраховывать партнеров, взаимодействовать с игроками в нападении и защите. Эти тактические навыки применяются в сочетании с техническими действиями, что позволяет выявить слабые места в подготовке игроков. Разучивание современных комбинаций, нивелирование тактических действий возможны в непосредственной игре в волейбол лишь после достаточной подготовки. В приводимых же ниже играх решаются более простые задачи, связанные с начальным освоением тактических (и технических) действий.

"Треугольник"

Две команды соревнуются в точных передачах мяча (с приближением к схеме розыгрыша перед атакой), но не перебивают мяч через сетку, а остаются на своих половинах площадки. Игроки располагаются, как указано на рисунке. По сигналу игру начинают одновременно обе команды. Головной игрок из зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 2 и сам бежит на его место. Игрок зоны 2 делает верхнюю передачу двумя руками игроку зоны 4 и тоже перемещается затем в эту зону, Игрок зоны 4 передает мяч в зону 6 и бежит в конец колонны. Игрок, стоящий в зоне 6, снова направляет мяч в зону 2 и т. д.

Передача мяча по треугольнику продолжается 3-5 мин. Выигрывает команда, игроки которой совершили меньшее количество ошибок (падение мяча, захваты, касание сетки).

"Пионербол"

Игроки располагаются так же, как для игры в волейбол. Если в команде больше шести человек, игроки занимают промежуточное положение в зонах. По сигналу из-за линии подач в игру вводятся одновременно два мяча (подача производится любым или заранее обусловленным способом). Игроки каждой команды могут отбивать мяч или ловить его в руки и затем бросать через сетку на сторону противника (по возможности в незащищенное место).

Команда проигрывает 1 очко, если на ее половине одновременно коснулись сетки, площадки или игроков два мяча. После этого в каждой команде происходит смена подающих (по часовой стрелке), и мячи снова вводятся в игру. Первая половина игры

заканчивается, когда одна из команд наберет 15 очков. После этого команды меняются сторонами площадки. Игра состоит из 3 или 5 партий.

В случае неудачной подачи одной из команд противник получает 1 очко, и игроки повторяют подачу. Если неудачно подали обе команды, игроки подают снова. Удар мяча в сетку и падение мяча за пределами площадки считается ошибкой, и противнику начисляется 1 очко.

"По подвижным целям"

Сетка или веревка с флажками натягивается на высоте 1,5 м. Две команды по 6 человек в каждой располагаются на своих половинах площадки, и каждая из них имеет по мячу. По сигналу игроки начинают передавать мяч друг другу на своей половине площадки. Разрешается сделать не более пяти передач. После любой передачи игрок может направить мяч через сетку в игрока противника с таким расчетом, чтобы тот не смог его принять (поймать, отбить своим мячом). Посылать мяч разрешается как сильным нападающим ударом, так и умелым расчетливым ударом-обманом. Если мяч отскочил от игрока в поле или за пределы площадки, нападающий приносит команде 1 очко. Если же мяч не попал в игрока или был принят им и передан своим игрокам, то 1 очко получает уже команда противника.

Игра останавливается, когда обе команды произвели розыгрыш мяча и "выстрел" по подвижной цели. Судья объявляет счет. Игроки совершают обычный переход из зоны в зону (независимо от набираемых очков), и игра продолжается.

Первую передачу всегда делает игрок из зоны подачи. Удар через сетку разрешается производить любому игроку команды.

Игра длится 10-15 мин. Команда-победительница определяется по большему числу очков.

"Итальянская лапта"

Игра напоминает обычный волейбол. Однако допускается касание мяча земли с последующим подбиванием его игроком для точного удара на сторону противника. Мяч не может дважды подряд отскакивать от земли. После каждого отскока его должен коснуться игрок. Всего же допускается два касания мяча на одной стороне площадки.

Касание мячом земли не обязательно, но в любом случае третьим ударом мяч должен быть переправлен на сторону противника. В игре действуют все основные правила волейбола. Игра состоит из трех или пяти партий.

"Мяч капитану"

Сетка в зависимости от подготовленности игроков натягивается на высоте 150 или 200 см. Игроки располагаются по 5-6 человек справа и слева от сетки. Один игрок - капитан находится на половине противника и может занимать любое место на площадке. Остальные игроки размещаются по правилам волейбола. По сигналу одна из команд производит подачу на сторону противника. Игроки, принявшие мяч, разыгрывают его и третьим (вторым) ударом посылают через сетку, стараясь отдать своему капитану. Тот перемещается по площадке, стремясь занять выгодную позицию. Блокировать можно мяч, но не капитана. Игрок противника должен быть не менее чем в 1 м от него.

Если капитану удалось поймать или задеть посланный ему мяч, его команда получает 1 очко и производит новую подачу. Если же мяч до капитана не дошел (перехвачен, ударился в площадку) или бьющий игрок попал мячом в сетку, за пределы поля, команда теряет подачу.

После определенной тренировки можно подавать одновременно на разные половины поля два мяча. Это усложняет ориентировку и действия игроков. Новая подача (с переходом) производится после розыгрыша мяча каждой командой.

"Перестрелбол"

На каждой половине площадки находятся от 6 до 10 человек. В 1 м от лицевой линии на каждой стороне проводится линия "плена". Игра начинается с подачи одной из команд.

Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя третьим ударом на сторону противника, который старается принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из трех) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию плена идет второй игрок. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно посылать мяч своим партнерам, находящимся в плену.

Правилами можно оговорить (но это не обязательно), что, если пленный поймал мяч с воздуха, а не от земли или стены, он опять вступает в игру. Оговариваются также и другие моменты игры.

Игра длится 10-15 мин. За это время одна из команд может лишиться всех своих игроков (попадают в плен), либо итоги подводятся по числу игроков, оставшихся в поле.

Список используемой литературы

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с., ил.
2. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений ФК/Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002
3. Официальные правила волейбола. Редакция 2009-12 г.г. www.fivb.org
4. Волейбол для всех. - Москва: ИЛ, 2012. - 125 с.
5. Волейбол. - М.: АСТ, 2011. - 804 с.3. Волейбол. - Москва: Мир, 2009. - 360 с.
6. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 359 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 2008. - 633 с.
8. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - Москва: Гостехиздат, 2009. - 238 с.

Интернет – ресурсы

https://infourok.ru/statya_po_teme_ispolzovanie_podvizhnyh_igr_na_zanyatiyah_po_voleybolu
http://ruskaberez.narod.ru/moi_web_uzli/v_sait/igry.doc - Подводящие и подготовительные упражнения в подготовке школьников.
<http://www.allbest.ru/> Подготовительные и подводящие упражнения
<http://www.allbest.ru/> Игровая деятельность волейболиста
<http://www.allbest.ru/> Техника игры