

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД ДЕСНОГОРСК»  
СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята  
на заседании Педагогического совета  
МБОУ «Средняя школа №2»  
г. Десногорска  
Протокол № 1 от «28» 08 2024 г.



Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Алтынникова Людмила Михайловна,  
учитель физической культуры

г. Десногорск  
2024 год

## Пояснительная записка

Автор программы: Алтынникова Людмила Михайловна- учитель физической культуры МБОУ «Средняя школа №2».

Комплект используемых учебников: Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 4-е издание М.: Просвещение, 2012 г. – 104 с.

Физическая культура 10-11классы: учеб. общеобразоват. учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для учащихся 5-11 классов. Общее образование в Российской Федерации направлено на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей, положительной мотивации умений в учебной деятельности, элементами теоретического мышления, навыками самоконтроля, культурой поведения и речи, основами личной гигиены и здорового образа жизни).

Программа секции «Волейбол» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

**Цель:** оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности школьников в активном движении. Углубленное изучение игры.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Целесообразность и актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной

деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих **принципов**:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

### **Общая характеристика курса.**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

### **3. Место курса в учебном плане**

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5 – 11 классов. Рассчитана на равномерное распределение часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий по данной программе проводится в форме, тренировок, лекций, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность 2 раза в неделю по 2 часа. Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5-11 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача). Количество обучающихся – 20-25 человек.

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### Регулятивные УУД

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## Познавательные УУД

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

## Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

• использовать занятия секции и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

## Физическое совершенствование

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначен для учащихся 5-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 5-8 классы - 102 часа в год, 9-11 классы - 102 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о

физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

### **Формы проведения занятия и виды деятельности**

Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.

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

Игровые занятия: игровая деятельность.

С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод
6. Метод круговой тренировки.

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины волейбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной</li> </ul>

	деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
<b>Физическое совершенствование</b>	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>

### Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности учащихся

№ п/п	Учебный материал	Классы							
		5	6	7	8	9	10	11	
<i>Перемещения</i>									
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+	+	+	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+	+	+	
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+	+	+	
<i>Передачи мяча</i>									
1	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С	С	С	
2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р	З	С	
3	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р	З	С	
<i>Подачи мяча</i>									
1	Нижняя прямая	Р	З	З	С	С			
2	Верхняя прямая					Р	З	С	
<i>Атакующие удары</i>									
1	Прямой нападающий удар (по ходу)				Р	Р	З	С	
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)						Р	З, С	
<i>Прием мяча</i>									

1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	З	З	С	С	С	С
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	З	З	С	С	С	С
3	Прием мяча, отраженного сеткой					Р	З	С
<i>Блокирование атакующих ударов</i>								
1	Одиночное блокирование				Р	З	С	С
2	Групповое блокирование						Р, З	С
3	Страховка при блокировании				Р	З	З	С
<i>Тактика игры</i>								
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	З	З	З	С	С
2	Групповые тактические действия в нападении и защите				С	З	З	С
3	Командные тактические действия в нападении и защите						Р, З	С
4	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+	+	+
<i>Подвижные игры и эстафеты</i>								
1	Игры и эстафеты на закреплении и совершенствовании технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+	+	+
<i>Физическая подготовка</i>								
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+	+	+
<i>Судейская практика</i>								
1	Судейство игры в волейбол					+	+	+

Условные обозначения: **Р** – разучивание двигательного действия, **З** – закрепления двигательного действия, **С** – совершенствование двигательного действия; **(+)** – указывает на использование данного материала в уроке.

## Тематическое планирование

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			по плану	фактически
1.	1	Техника безопасности на занятиях. Изучение правил игры. Стойка игрока (исходные положения)		
2.	1	Стойка игрока (исходные положения)		
3.	1	Стойка игрока (исходные положения)		
4.	1	Стойка игрока (исходные положения)		
5.	1	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
6.	1	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
7.	1	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
8.	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
9.	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
10.	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
11.	1	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
12.	1	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
13.	1	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
14.	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		
15.	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		
16.	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		
17.	1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		
18.	1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		
19.	1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		
20.	1	Нижняя прямая		
21.	1	Нижняя прямая		
22.	1	Нижняя прямая		
23.	1	Нижняя прямая		

24.	1	Верхняя прямая		
25.	1	Верхняя прямая		
26.	1	Верхняя прямая		
27.	1	Верхняя прямая		
28.	1	Прямой нападающий удар (по ходу)		
29.	1	Прямой нападающий удар (по ходу)		
30.	1	Прямой нападающий удар (по ходу)		
31.	1	Прямой нападающий удар (по ходу)		
32.	1	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		
33.	1	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		
34.	1	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		
35.	1	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		
36.	1	Прием мяча снизу двумя руками		
37.	1	Прием мяча снизу двумя руками		
38.	1	Прием мяча снизу двумя руками		
39.	1	Прием мяча снизу двумя руками		
40.	1	Прием мяча сверху двумя руками		
41.	1	Прием мяча сверху двумя руками		
42.	1	Прием мяча сверху двумя руками		
43.	1	Прием мяча сверху двумя руками		
44.	1	Прием мяча, отраженного сеткой		
45.	1	Прием мяча, отраженного сеткой		
46.	1	Одиночное блокирование		
47.	1	Одиночное блокирование		
48.	1	Одиночное блокирование		
49.	1	Групповое блокирование		
50.	1	Групповое блокирование		
51.	1	Групповое блокирование		
52.	1	Страховка при блокировании		
53.	1	Страховка при блокировании		
54.	1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		
55.	1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		
56.	1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		
57.	1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		
58.	1	Групповые тактические действия в нападении и защите		
59.	1	Групповые тактические действия в нападении и защите		

60.	1	Групповые тактические действия в нападении и защите		
61.	1	Командные тактические действия в нападении и защите		
62.	1	Командные тактические действия в нападении и защите		
63.	1	Командные тактические действия в нападении и защите		
64.	1	Двусторонняя учебная игра		
65.	1	Двусторонняя учебная игра		
66.	1	Двусторонняя учебная игра		
67.	1	Судейство игры в волейбол		
68.	1	Судейство игры в волейбол		

Волейбол – от англ. volley (отбивать на лету) ball (мяч) - это спортивная игра с мячом, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенные сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры, с тем чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую попытку соперника. Команда имеет три удара для возвращения мяча (в дополнении к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч над сеткой сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш-очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Волейбол является соревновательным спортом. Соревнование высвобождает скрытые силы. Оно показывает наивысшие возможности, дух, творчество, красоту. Правила составлены с учетом всех этих качеств. С небольшими исключениями, волейбол позволяет всем игрокам действовать как у сетки (в атаке), так и на задней линии (в защите или на подаче).

Волейбол является уникальным среди сеточных игр, требуя, чтобы мяч был постоянно в полете – «летающий мяч», - и разрешая каждой команде определенное количество передач мяча до того, как он должен быть возвращен сопернику.

Введение специализированного защитного игрока – Либеро – продвинуло игру вперед в отношении продолжительности розыгрыша и многофазной игры. Изменения правила подачи преобразовали подачу из простого действия ввода мяча в игру в наступательное оружие.

Идея перехода закреплена для того, чтобы способствовать разносторонним атлетам. Правила расстановки игроков должны позволить командам быть гибкими и создавать интересные тактические разработки.

Участники соревнований используют эти условия для состязания в технике, тактике и силе. Условия, также, позволяют игрокам свободу самовыражения к восторгу зрителей и телезрителей.

И имидж волейбола становится все в большей степени привлекательным.

### ***Судья в этой структуре***

Сущность понятия «хороший судья» лежит в концепции справедливости и последовательности:

- быть справедливым к каждому участнику;
- быть оцененным зрителями как справедливый.

Это требует огромного элемента доверия – судье должно быть доверено позволить игрокам демонстрировать зрелище:

- правильность своих решений;
- пониманием, почему написано это правило;
- действуя как умелый организатор;
- позволяя соревнованию плавно идти и направляя его к завершению;
- действуя как воспитатель – используя правила для того, чтобы

наказать нечестность и предостеречь от грубости;

– пропагандируя игру – т.е. делая возможным выделить зрелищные элементы в игре и позволяя лучшим игрокам делать то, что они умеют лучше всего: доставлять удовольствие публике.

Волейбольные встречи проводятся на открытых площадках (земельных, деревянных, с покрытием «физпол») в специальных зонах (свободное пространство) высотой не ниже 7 м, освещением в 400 люкс. Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным. Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами 18 x 9 м, окруженный со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3 метра. Минимальные размеры свободной зоны со всех сторон игровой площадки в зависимости от ранга соревнований составляют 3-5-6 м от боковых линий и 3-8-9 от лицевых; игровое пространство должно быть высотой 7-9-12,5 м; освещенность залов от 400 до 1500 люкс.

Ширина всех линий на площадке 5 см.

Ограничительные линии: две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку.

Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки. Средняя линия: ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 x 9 м каждая; тем не менее, считается, что вся ширина этой линии принадлежит и той, и другой площадке в равной степени. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой. Линия атаки: на каждой площадке линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии ограничивает переднюю зону.

Волейбольная сетка должна быть черного цвета, ее размер 9,5x1 м, крепится к стойкам тросом. Ограничительные ленты (5 см) – белого цвета. Верхний трос обтягивается белой тесьмой (5 см). С верхнего каждой боковой ленты крепятся антенны – они являются частью сетки и ограничивают по бокам площадь перехода.

Размер высоты сетки для разного возраста:

11-12 лет – 2,20 м (юн.) и 2,00 м (дев.);

13-14 лет – 2,30 м (юн.) и 2,10 м (дев.);

15-16 лет – 2,40 м (юн.) и 2,20 м (дев.).

Мяч должен быть сферическим с покрытием, сделанным из эластичной натуральной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала, его окружность 65-67 см и вес 260-280 г.

Мяч вводит в игру правый игрок с задней линии в пределах ограничительных антенн над сеткой, направляя его ударом с первой попытки на сторону соперника. Мяч, коснувшийся при подаче верхнего края сетки, но перелетевший над ней на противоположную сторону, считается в игре.

Количество участников – по 6 человек на каждой игровой площадке. Стартовый состав в каждой партии определяется тренером команды или капитаном. В каждой партии можно произвести 6 замен. В каждой команде среди запасных игроков может быть игрок защитного типа (либеро). Он отличается от остальных игроков цветом майки, может заменить основных игроков на площадке во время игры в зонах 1, 5, 6.

В процессе игры мяч может касаться любой части игрока, независимо от того, активным или пассивным образом было сделано это касание.

### ***Состояния игры***

*Мяч в игре:* мяч находится в игре с момента удара на подаче, разрешенной первым судьей.

*Мяч вне игры:* мяч находится вне игры с момента ошибки, которая зафиксирована свистком одного из судей; в отсутствие ошибки, с момента свистка.

*Мяч «в площадке»:* мяч считается «в площадке», если в любой момент его контакта с полом какая-либо часть мяча касается площадки, включая ограничительные линии.

*Мяч «за»:* мяч считается «за» когда:

1. часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;
2. он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;
3. он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами;
4. он пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площадки перехода;
5. он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.

### ***Ошибки при игре с мячом***

*Четыре удара:* команда касается мяча четыре раза до его возврата;

*Удар при поддержке:* игрок использует поддержку партнера по команде или любое другое устройство/предмет в качестве поддержки, для того чтобы коснуться мяча в пределах игрового поля;

*Захват:* мяч схвачен и/или брошен; он не отскакивает при ударе;

*Двойное касание:* игрок касается мяча дважды подряд, или мяч касается различных частей его/ее тела последовательно.

### ***Игрок у сетки***

*Перенос через сетку:* при блокировании игрок может касаться мяча по другую сторону стороны сетки, при условии, что он/она не мешает игре соперника до или во время его атакующего удара. После атакующего удара игроку разрешено переносить руку по другую сторону сетки, при условии что контакт состоялся в пределах его/ее собственного игрового пространства.

*Проникновение под сеткой:* разрешено проникать в пространство соперника под сеткой, при условии что это не мешает игре соперника. Переход на площадку соперника через среднюю линию:

- разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами), при условии, что какая-либо часть переносимой стопы (стоп) касается средней линии или находится непосредственно над ней;
- разрешено касаться площадки соперника любой частью тела выше стоп, при условии, что это не мешает игре соперника;
- игрок может заступить на площадку соперника после выхода мяча из игры;
- игроки могут проникать в свободную зону соперника, при условии, что они не мешают игре соперника.

### ***Ошибки игрока у сетки:***

- игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника;
- игрок мешает игре соперника, проникая в пространство соперника под сеткой;
- стопа (стопы) игрока полностью переходит на площадку соперника;
- игрок мешает игре, касаясь сетки между антеннами или самой антенны во время его/ее игрового действия с мячом;

- используя сетку между антеннами в качестве поддержки или средства устойчивости;
- создавая несправедливое преимущество над соперником касанием сетки;
- совершая действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника сыграть мяч;
- хватаясь/держась за сетку;

Игроки, которые находятся близко к играемому мячу, или те, кто совершает попытку игры с мячом, рассматриваются как участвующие в игровом действии с мячом даже в том случае, если контакта с мячом не происходит. Однако, касание сетки за антенной не должно рассматриваться как ошибка.

### **Подача**

**Подача** – это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.

*Первая подача в партии:* первая подача в первой партии, а также в решающей 5-й партии, выполняется командой, определяемой жеребьевкой. В других партиях первой подает команда, которая не подавала первой в предыдущий партии.

Порядок подачи: игроки должны соблюдать очередность подач, записанную в карточке расстановки. После первой подачи в партии, подающий игрок определяется следующим образом:

- когда подающая команда выигрывает розыгрыш, игрок (или его/ее замена), который подавал до этого, подает вновь;

- когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает право подавать и делает переход перед выполнением подачи. Игрок, который переходит с правой позиции передней линии на правую позицию задней линии, будет подавать.

*Выполнение подачи:* удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук). Только один раз разрешено подбросить или выпустить мяч. Постукивание мячом (дриблинг) или перемещение его в руках разрешается. В момент удара по мячу при подаче или отталкивания для подачи в прыжке подающий не должен касаться площадки (включая лицевую линию) или поверхности за пределами зоны подачи. После удара он/она может заступить, или приземлиться за пределами зоны подачи или на площадке. Подающий должен ударить по мячу в течение 8 секунд после свистка первого судьи на подачу. подача, выполненная од свистка судьи, не засчитывается и повторяется.

*Заслон:* игроки подающей команды не должны индивидуальным или групповым заслоном мешать своим соперникам видеть подающего и траекторию полета мяча. Игрок или группа игроков подающей команды ставят заслон, размахивая руками, прыгая или перемещаясь вдоль сетки во время выполнения подачи, или образуют группу, чтобы скрыть подающего и траекторию полета мяча.

*Ошибки, совершенные во время подачи.* Следующие ошибки приводят к переходу подачи, даже если соперник находится в неправильной расстановке. Подающий:

- нарушает порядок подачи;
  - не выполняет подачу правильно.
  - ошибки после удара по мячу на подаче.
  - ошибки при подаче.
- после правильного удара по мячу подача становится ошибочной (если только игрок не нарушает расстановку), когда мяч касается игрока

- подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода;
- выходит «за»;
- проходит над заслоном;

### ***Атакующий удар***

*Атакующий удар.* Все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок, считаются атакующими ударами.

Во время атакующего удара разрешена скидка, при условии, что удар по мячу нанесен чисто и мяч не схвачен или брошен.

Атакующий удар является завершенным в момент, когда мяч полностью пересекает вертикальную плоскость сетки или задет соперником.

#### *Ограничения атакующего удара*

Игрок передней линии может завершать атакующий удар на любой высоте, при условии, что контакт с мячом осуществлен в пределах собственного игрового пространства.

Игрок задней линии может завершать атакующий удар на любой высоте с места, находящегося позади передней зоны:

при отталкивании для прыжка стопа (стопы) игрока не должны ни касаться линии атаки, ни переходить за нее;

после своего удара игрок может приземляться в передней зоне.

Игрок задней линии может, также, завершать атакующий удар из передней зоны, если в момент касания, по крайней мере, часть мяча находится ниже верхнего края сетки.

Игроку не разрешено завершать атакующий удар непосредственно после подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

#### *Ошибки при атакующем ударе:*

Игрок ударяет мяч в игровом пространстве противоположной команды.

Игрок направляет мяч "за".

Игрок задней линии завершает атакующий удар из передней зоны, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

Игрок завершает атакующий удар по поданному соперником мячу, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

Либеро завершает атакующий удар, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

Игрок завершает атакующий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки, когда передача на удар выполнена либеро пальцами сверху в своей передней зоне.

*Блок. Блокирование.* Блокирование является действием игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника, осуществляемое выносом любой части тела выше верхнего края сетки, независимо от высоты контакта с мячом. Только игрокам передней линии разрешено участвовать в состоявшемся блоке, и в момент контакта с мячом часть тела должна быть выше верхнего края сетки.

Попытка блока: попытка блока является действием блокирования без касания мяча.

Состоявшийся блок: блок является состоявшимся, если мяч задет блокирующим.

Коллективный блок: коллективный блок выполняется двумя или тремя игроками, находящимися близко друг к другу, и является состоявшимся, когда один из них касается мяча.

*Контакт при блокировании:* последовательные (быстрые и продолжительные) контакты с мячом могут происходить у одного или более блокирующих, при условии, что эти контакты состоялись во время одного действия.

*Блокирование в пространстве соперника:* при блокировании игрок может переносить кисти и руки по другую сторону сетки, при условии, что это действие не

мешает игре соперника. Так, не разрешено касаться мяча на стороне соперника раньше, чем соперником выполнен атакующий удар.

*Блок и удары команды:* касание на блоке не считается за удар команды. Следовательно, после контакта на блоке команде предоставляется три удара для возвращения мяча. Первый удар после блока может быть выполнен любым игроком, включая игрока, который касался мяча на блоке.

*Блокирование подачи:* блокировать подачу соперника запрещено.

*Ошибки блокирования*

Блокирующий касается мяча в пространстве соперника до или одновременно с атакующим ударом соперника.

Игрок задней линии или либеро совершает блокирование или участвует в состоявшемся блоке.

Блокирование подачи соперника.

Мяч от блока выходит "за".

Блокирование мяча в пространстве соперника за антенной.

Попытка либеро блокировать индивидуально или коллективно.

### ***Игрок Либеро***

*Назначение либеро:* Каждая команда имеет право назначить из состава игроков в протоколе до двух специализированных защитных игроков: Либеро. Все игроки Либеро должны быть записаны в протоколе в специальных графах, предусмотренных для этого. Либеро на площадке является действующим Либеро. Если есть другой Либеро, он/она является вторым Либеро команды.

Только один Либеро может быть на площадке в любое время.

*Экипировка:* игрок(и) Либеро должен носить форму (или жакет/нагрудник для переназначенного Либеро), которая имеет преобладающий цвет отличный от любого цвета формы других членов команды. Эта форма должна явно контрастировать с формой других членов команды. Форма Либеро должна быть пронумерована как у других членов команды.

*Действия, касающиеся либеро*

*Игровые действия*

Либеро разрешено замещать любого игрока на задней линии.

Он/она ограничен играть как игрок задней линии, и ему не разрешено завершать атакующий удар из любого места (включая игровую площадку и свободную зону), если в момент контакта мяч полностью выше верхнего края сетки.

Он/она не может подавать, блокировать или пытаться блокировать.

Игрок не может завершать атакующий удар, когда мяч полностью выше верхнего края сетки, если мяч направлен пальцами сверху Либеро, находящимся в своей передней зоне. Мяч может быть атакован свободно, если Либеро выполняет то же самое действие за пределами своей передней зоны.

*Замещения Либеро*

Замещения Либеро не считаются заменами.

Они не ограничены, но должен быть состоявшийся розыгрыш между двумя замещениями Либеро (исключения: команда вследствие замечания совершает переход и Либеро выходит на позицию 4, или действующий Либеро становится неспособным играть, делая розыгрыш несостоявшимся).

Обычный замещенный игрок может заместить любого Либеро и быть замещен любым Либеро. Действующий Либеро может быть замещен только замещенным обычным игроком на ту же позицию, или вторым Либеро.

В начале каждой партии Либеро не может выйти на площадку до проверки вторым судьей начальной расстановки и разрешения игроку Либеро заместить стартового игрока.

Другие замещения Либеро должны происходить, только когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу.

Замещение Либеро, совершенное после свистка на подачу, но до удара подающего, не должно отменяться, однако, по окончании розыгрыша игровой капитан должен быть проинформирован, что это не разрешено и повторения будут предметом для санкций за задержку.

Последующие запоздалые замещения должны приводить к немедленному прерыванию игры и наложению санкции за задержку. Подающая команда определяется категорией санкции за задержку.

Либеро и замещаемый игрок могут выходить на площадку или покидать ее только через зону Замещения Либеро.

Замещения Либеро должны записываться в Листе контроля Либеро (если он используется) или в электронном протоколе.

Неправильное замещение Либеро может заключаться в следующем (среди прочего):

нет состоявшегося розыгрыша между замещениями Либеро;

Либеро замещается игроком, но не вторым Либеро или замещенным обычным игроком.

Неправильное замещение Либеро должно рассматриваться

так же, как неправомерная замена:

если неправильное замещение Либеро выявлено до начала последующего розыгрыша, оно исправляется судьями и на команду налагается санкция за задержку;

если неправильное замещение Либеро выявлено после удара на подаче, последствия такие же, как при неправомерной замене.

### ***Поведение участников. Требования к поведению. Спортивное поведение***

Участники должны знать "официальные волейбольные правила" и соблюдать их.

Участники должны по-спортивному принимать решения судей без их обсуждения.

В случае сомнения, разъяснение может быть запрошено только через игрового капитана.

Участники должны воздерживаться от действий или позиций, имеющих цель повлиять на решения судей или скрыть ошибки, совершенные их командой.

*Честная игра:* Участники должны вести себя уважительно и вежливо в духе честной игры, не только по отношению к судьям, но также по отношению к другим официальным лицам, сопернику, партнерам и зрителям.

Общение между членами команды во время матча разрешено.

Неправильное поведение и санкции за него

Незначительное неправильное поведение

Проступки незначительного неправильного поведения не являются предметом для санкций. *Обязанностью первого судьи:* является предотвращение приближения команд к уровню нарушений, за которые налагаются санкции.

Это делается в два этапа:

Этап 1: устное предупреждение через игрового капитана;

Этап 2: предъявляется желтая карточка соответствующему члену (членам) команды. Это

Официальное предупреждение не является само по себе санкцией, но является символом того, что член команды (и команда в целом) достиг уровня наложения санкций в матче. Оно записывается в протокол, но не имеет немедленных последствий.

*Неправильное поведение и используемые карточки - резюме*

Предупреждение: санкцией не является -

Этап 1: устное предупреждение

Этап 2: символ: Желтая карточка

Замечание: санкция - символ: Красная карточка

Удаление: санкция - символ: Красная + Желтая карточки вместе

Дисквалификация: санкция - символ: Красная + Желтая карточки отдельно  
Команда имеет право коснуться мяча 3 раза (дополнительно к касанию на блоке), мяч можно принимать и передавать с любой части тела, не делая броски, захваты и двойные касания. Касание сетки в игровом пространстве во время игры считается ошибкой. Нельзя блокировать подачу, при ее производстве ставить заслон игроку принимающей команды. Производство блока руки, перенесенной над сеткой на сторону соперника, не считается ошибкой. Во время игры можно наступать под сеткой на среднюю линию, но не переступать ее полностью.

Розыгрыш мяча продолжается до касания мячом площадки выхода его из игры или ошибок команды при передаче на сторону соперника. За каждую ошибку команде засчитывается очко. Каждая позиция считается выигрышной, когда одна из команд набирает 25 очков. После каждой позиции команды меняются сторонами. В каждой позиции команда может взять два по полминутных перерыва.

В решающих 5-й и 3-й партиях проводится жеребьевка, и после 8 очков команды меняются сторонами. Игра в этом случае ведется до 15 очков, при их равенстве – до разницы в 2 очка.

Игра заканчивается при выигрыше трех партий из пяти или двух партий из трех.

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

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

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

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

##### *Игры с перемещениями игроков*

1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4-5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.
2. «Бег с кувырками». Команды построены в колон- ну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и про- должают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд.
3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях раз метки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добрав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

### *Игры с передачами мяча*

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.
2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1-1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2-3 раза.
3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.
4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга - у каждой пары - волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную производную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.
5. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.
6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.
7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.
8. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.
2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.
3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает I очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. «Мяч в стенку». Команды построены в колонну по одному перед стартовой линией в 3-4 м от стены. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют передачу мяча в стену, а сами убегают в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание (рис. 1).

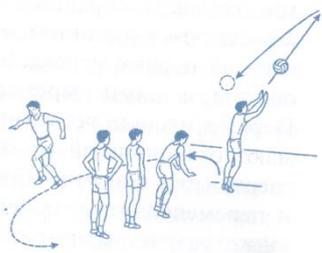


Рис. 1

Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на свое место.

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

11. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7-8 м (рис. 2, 3). По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн.

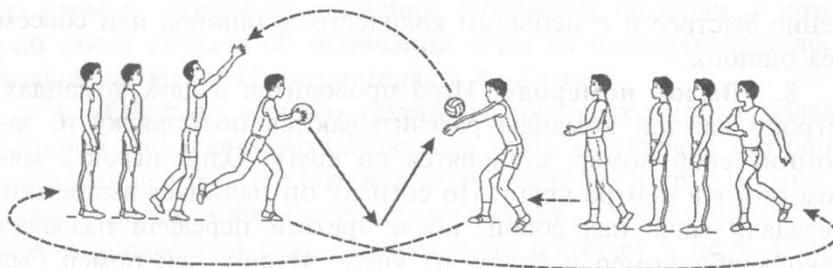


Рис. 2

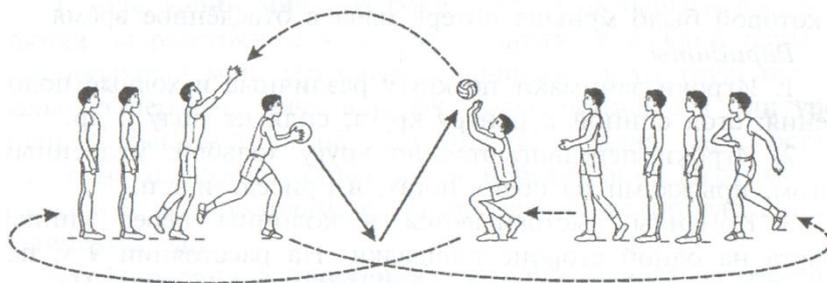


Рис. 3

Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол,

а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

12. Эстафета «Передал - садись». Две колонны на расстоянии 3-4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5-6 м - круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

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

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

15. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей.

Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз. Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

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

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

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

18. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8-10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки

располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

19. «Лапта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая - принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

#### *Игры с передачами мяча через сетку*

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2-3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. Эстафета «Мяч над сеткой». 2-3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

#### *Игры с подачами мяча*

1. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

2. «Снайперы», Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

3. «Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить

передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### *Правила игры.*

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается, и команда соперников получает очко.
2. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
6. Игроки подающей команды выполняют по одной по даче строго по очереди.

#### *Игры с атакующим ударом*

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

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3x3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

#### *Игры с блокированием атакующих ударов*

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

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

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

После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

## **Общая физическая и техническая подготовка**

1. Бег 15-30 м с высокого старта и «с хода» (стартовая скорость). Разница времени бега между двумя измеренными показателями является критерием быстроты стартового разгона.
2. Челночный бег 5х6 м.
3. Челночный бег по разметке волейбольной площадки: 9-3-6-3-9 м.
4. Бег с изменением направления – к шести точкам на боковых линиях волейбольной площадки («елочка»).
5. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной разметки с точностью до 1 см на баскетбольном щите или на стене спортивного зала.
6. Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой после спрыгивания с возвышения.
7. Выпрыгивание вверх толчком двумя ногами с места.
8. Броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность.
9. Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке на дальность.
10. Точность второй передачи (из зоны 3 в зону 4; из зоны 2 в зону 4).
11. Точность передачи мяча через сетку в прыжке.
12. Точность подачи в зоны или гимнастические обручи.
13. Точность первой передачи (прием подачи).
14. Блокирование.
15. Точность нападающих ударов со второй передачи из зон 2 и 4 в зоны 5,6,1.

## **Литература к составлению программы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ Авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. -М.: Просвещение, 2012. – 127 с.
2. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол» / Авт.-сост. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие / авт. –сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Планета, 2013. – 336 с.
4. Официальные волейбольные правила 2015-2016 (<http://www.fivb.org>)