

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Большемакателемская средняя школа школа»  
городской округ город Первомайск Нижегородская область

Принята  
на педагогическом совете  
протокол от 31.08.2023г. №1

Утверждена  
приказом МАОУ «Большемакателемская  
СШ»  
от 31.08.2023г. №60

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейболист»**

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы:  
Косихин В.А., педагог дополнительного образования

с. Кошелиха

## 1. Пояснительная записка

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейболист» обеспечивает не только решение главных задач физического воспитания, укрепления здоровья школьников, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, но и требует от занимающихся в игре волейбол максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, пользоваться приобретенными навыками.

У обучающихся проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить и интерес к игре в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях.

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Волейболист» позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Также занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейболист» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Отличительные особенности программы.**

Особенность данной программы заключается в том, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию обучающихся: формирует умение анализировать свою работу, четко и грамотно выразить мыс-

ли, обучает работе с информационными источниками, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у обучающихся, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет. В этом возрасте дети любознательны, активны. Ведущей формой деятельности является общение. В соответствии с возрастом применяются разнообразные формы и методы деятельности. В творческое объединение данной направленности входят и дети-инвалиды. В соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии специальных условий, без которых невозможно или затруднено освоение данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы указанными категориями обучающихся, не требуется. Работа строится с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка и ведется как индивидуально с каждым ребенком, так и в группе, где дети-инвалиды чувствуют себя полноценными участниками образовательного процесса, работают на равных со всеми ребятами.

#### **Новизна программы.**

Новизна программы «Волейболист» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делают этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

#### **Педагогическая целесообразность программы.**

Педагогическая целесообразность программы «Волейболист» заключается в том, что волейбол позволяет решить проблему занятости у обучающихся свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

#### **Основные задачи программы:**

##### Обучающие:

- обучить техническим приемам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

##### Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год, 74 часа в год.

**Формы обучения:** групповые, индивидуальные и коллективные.

- Коллективные занятия - при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях.

- Групповые занятия - разбор тактических и технических действий, отработка командных тактических действий.

- Индивидуальные занятия - при работе с мячами, отработка индивидуальных навыков по амплуа игроков.

- Лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия.

- Занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

**Практическая значимость программы.**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

### **Режим занятий.**

Общее количество часов в год – 74 часа.

Количество групп обучения – 1 группа.

Количество часов в неделю – 2 академических часа (по 45 минут).

Периодичность в неделю – 1 раз.

Продолжительность занятия– 2 академических часа (по 45 минут) с перерывом 10 минут.

### **Планируемые результаты.**

#### Обучающиеся должны знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- теоретические основы игры в волейбол;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### Обучающиеся должны уметь:

- применять в игре изученные технико-тактические действия;
- контролировать психическое состояние для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- повысить уровень физического развития и физической подготовленности;
- сформировать потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- овладеть строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- приобрести навык судейства игры волейбол;
- организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

## **2. Учебный план**

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы работы
		Теория	Практика	Всего часов	
1.	Введение	6	-	6	Беседа, опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	-	10	10	Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Учебная игра.
3.	Общая физиче-	2	24	26	Контрольные упраж-

	ская подготовка (ОФП)				нения. Сдача нормативов. Учебная игра.
4.	Техническая подготовка	2	6	8	Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Учебная игра.
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	14	14	Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Учебная игра.
6.	Тактическая подготовка	2	2	4	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
7.	Контрольно-оценочные испытания	-	4	4	Сдача нормативов. Соревнования по волейболу (промежуточная аттестация).
8.	Заключительное занятие	2	-	2	Анализ, самоанализ
	<b>Итого:</b>	14	60	74	

### 3. Содержание учебного плана

#### **Тема 1. Введение – 6 часов.**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

#### **Тема 2: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 часов.**

Практика: ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах

#### **Тема 3: Общая физическая подготовка (ОФП) – 26 часов.**

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта, а именно:

- гимнастические упражнения для различных групп мышц;
- акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- спортивные и подвижные игры, эстафеты (приложение 3).

Гимнастические упражнения.

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

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

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

*Легкоатлетические упражнения.*

Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки№»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

#### ***Тема 4: Техническая подготовка – 8 часов.***

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

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.

#### ***Тема 5: Специальная физическая подготовка (СФП) – 14 часов.***

Практика: СФП является средством специализированного развития физических качеств. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

К специальной физической подготовке относят:

- упражнения для развития силы и скоростных качеств;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости;

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;
- акробатические упражнения;
- подвижные и спортивные игры;
- специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### ***Тема 6: Тактическая подготовка – 4 часа.***

Теория: Значение тактической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол.

Практика: Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

Тактическая подготовка включает в себя:

1. Расстановку игроков, переход;
2. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи;
3. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу);
4. Перемещения к сетке, при приёме мяча;
5. Выбор места при приёме подачи;
6. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч;
7. Взаимодействие игроков задней линии;
8. Расположение игроков при приёме.

### ***Тема 7: Контрольно-оценочные испытания – 4 часа.***

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Участие в школьных соревнованиях, товарищеских матчах по волейболу. Участие в районных соревнованиях и конкурсах спортивной направленности. Промежуточная аттестация (соревнования по волейболу).

### ***Тема 8. Заключительное занятие – 2 часа.***

Теория: Анализ и самоанализ результатов работы объединения за год.

## 5. Календарный учебный график

### 1. Даты начала и окончания учебного года:

1.1. Начало учебного года - 1 сентября 2022 года.

1.2. Окончание учебного года – 30 мая 2023 года

### 2. Продолжительность учебного года, четвертей:

2.1. Продолжительность учебного года:

1 класс – 33 недели

2 – 4 классы – 34 недели

2.2. Продолжительность четвертей:

	Дата		Продолжительность (количество учебных недель)
	начала четверти	окончания четверти	
1-ая четверть	01.09.2022	28.10.2022	8
2-ая четверть	07.11.2022	29.12.2022	8
3-я четверть	09.01.2023	24.03.2023	1 класс - 9 2-4 классы -10
4-ая четверть	03.04.2023	30.05.2023г.	8

### 3. Сроки и продолжительность каникул.

	Дата		Продолжительность в днях
	начала каникул	окончания каникул	
Осенние	29.10.2022	06.11.2022	9
Зимние	30.12.2022	10.01.2023	12
Дополнительные каникулы 1 класс	20.02.2023	26.02.2022	5
Весенние	25.03.2023	02.04.2023	9
Летние каникулы	31.05.2023	31.08.2023	93

Продолжительность учебной недели: для обучающихся 1-4 классов – пятидневная учебная неделя с двумя выходными днями (суббота, воскресенье).

Праздничные дни: 08.03.2023 (среда), 01.05. 2023 (понедельник), 02.05.2023 (вторник), 08.05.2023 (понедельник перенос праздников), 09.05.2023 (вторник); 01.01.2023, 02.01.2023, 03.01.2023, 04.01.2023, 05.01.2023, 06.01.2023

#### **4. Сроки проведения промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам освоения образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, в текущем учебном году непосредственно по завершении освоения предметов в рамках образовательных программ в период с 17.04.2023 г. по 19.05.2023 г. в соответствии с локальными актами школы.

### **Уровень основного общего образования**

#### **1.Даты начала и окончания учебного года:**

1.1.Начало учебного года - 1 сентября 2022 года.

1.2.Окончание учебного года – 30 мая 2023 года

#### **2.Продолжительность учебного года, четвертей:**

2.1.Продолжительность учебного года:

5 - 8 классы – 34 недели

9 класс – 33 недели

2.2. Продолжительность четвертей:

	Дата		Продолжительность (количество учебных недель)
	начала четверти	окончания четверти	
1-ая четверть	01.09.2022	28.10.2022	8
2-ая четверть	07.11.2022	29.12.2022	8
3-я четверть	09.01.2023	24.03.2023	10
4-ая четверть	03.04.2023	9 класс –	7
		23.05.2022 г. 5 – 8 классы -	8
		30.05.2023г.	

#### **3. Сроки и продолжительность каникул.**

	Дата		Продолжительность в днях
	начала каникул	окончания каникул	
Осенние	29.10.2022	06.11.2022	9
Зимние	30.12.2022	10.01.2023	12
Весенние	25.03.2023	02.04.2023	9
Летние каникулы	31.05.2023	31.08.2023	93

Продолжительность учебной недели: для обучающихся 5-9 классов – пятидневная учебная неделя с двумя выходными днями (суббота, воскресенье).

Праздничные дни: 08.03.2023 (среда), 01.05. 2023 (понедельник), 02.05.2023 (вторник), 08.05.2023 (понедельник перенос праздников), 09.05.2023 (вторник); 01.01.2023, 02.01.2023, 03.01.2023, 04.01.2023, 05.01.2023, 06.01.2023

#### **4. Сроки проведения промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам освоения образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, в текущем учебном году непосредственно по завершении освоения предметов в рамках образовательных программ в период с 17.04.2023 г. по 19.05.2023 г. в соответствии с локальными актами школы.

### **Реализация адаптированных образовательных программ**

#### **1.Даты начала и окончания учебного года:**

1.1.Начало учебного года - 1 сентября 2022 года.

1.2.Окончание учебного года – 30 мая 2023 года

#### **2.Продолжительность учебного года, четвертей:**

2.1.Продолжительность учебного года:

6, 8 классы – 34 недели

2.2. Продолжительность четвертей:

	Дата		Продолжительность (число учебных недель)
	начала четверти	окончания четверти	

1-ая четверть	01.09.2022	28.10.2022	8
2-ая четверть	07.11.2022	29.12.2022	8
3-я четверть	09.01.2023	24.03.2023	10
4-ая четверть	03.04.2023	30.05.2023г.	8

### 3. Сроки и продолжительность каникул.

	Дата		Продолжительность в днях
	начала каникул	окончания каникул	
Осенние	29.10.2022	06.11.2022	9
Зимние	30.12.2022	10.01.2023	12
Весенние	25.03.2023	02.04.2023	9
Летние каникулы	31.05.2023	31.08.2023	93

Продолжительность учебной недели: для обучающихся 6, 8 классов – пятидневная учебная неделя с двумя выходными днями (суббота, воскресенье).

Праздничные дни: 08.03.2023 (среда), 01.05. 2023 (понедельник), 02.05.2023 (вторник), 08.05.2023 (понедельник перенос праздников), 09.05.2023 (вторник); 01.01.2023, 02.01.2023, 03.01.2023, 04.01.2023, 05.01.2023, 06.01.2023

### 4. Сроки проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам освоения образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, в текущем учебном году непосредственно по завершении освоения предметов в рамках образовательных программ в период с 17.04.2023 г. по 19.05.2023 г. в соответствии с локальными актами школы.

## 6. Формы аттестации

Цель аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Промежуточная аттестация обеспечивает контроль за эффективностью образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Волейболист» и является основанием для перевода обучающихся на следующий учебный год в соответствии с дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Волейболист».

Для прохождения промежуточной аттестации между членами творческого объединения проводятся соревнования по волейболу.

## 7. Оценочные материалы

Критерии оценки результативности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейболист» отражают:

- уровень теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня теоретических знаний требованиям дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы;
- широта кругозора;
- свобода восприятия теоретической информации;
- умение работать со специальной литературой;
- осмысленность и свободное использование специальной терминологии.

- уровень практической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня развития практических умений и навыков требованиям дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы;
- свобода владения специальным оборудованием и оснащением;
- качество выполнения практического задания;
- культура организации своей практической деятельности;
- творческое отношение к выполнению практического задания;
- аккуратность и ответственность при работе.

— Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- **высокий уровень** – обучающийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- **средний уровень** – у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее, чем 50% объема знаний, предусмотренных дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой; обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

— Критерии оценки уровня практической подготовки:

- **высокий уровень** – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания;
- **средний уровень** - у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- **низкий уровень** - обучающийся овладел менее чем 50% умений и навыков, предусмотренных дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия. Контрольные нормативы представлены в приложении 4.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет». Вопросы по теоретической подготовке представлены в приложении 4.

**Критерии оценивания игры в волейбол**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Ошибки</b>
Стойка и перемещения игрока (за правильное выполнение упражнения без ошибок - 2 балла)	Считается недостаточное сгибание ног в коленном суставе. Мышечное напряжение. Чрезмерное напряжение и статичность стойки. Слишком сильный наклон вперед. Неправильная работа рук и ног. Отсутствие пластичности в перемещении. Лишние движения.
Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке. (за правильное выполнение упражнения без ошибок - 1 балл)	Прием мяча на прямых ногах. Руки в положении у груди. Мяч принимается с хлопком, т.е. недостаточно согнуты пальцы. Низкая траектория полета мяча.
Прием мяча снизу. (за правильное выполнение упражнения без ошибок - 1 балл)	Несвоевременный выход к летящему мячу. Выполнение встречного движения рук, к мячу, без учета скорости и траектории по-

	<p>лета мяча. Сгибание рук в локтевом суставе в момент приема мяча. Прием мяча стоя на прямых ногах.</p>
<p>Серийные передачи мяча снизу над собой. (за правильное выполнение упражнения без ошибок - 1 балл)</p>	<p>Высота передачи ниже 1м. Не синхронная, согласованная работа рук, ног, туловища. Отскок мяча не под прямым углом. Не выполнено количество намеченных передач.</p>
<p>Передача мяча снизу в парах. (за правильное выполнение упражнения без ошибок - 1 балл)</p>	<p>Прием мяча в неправильной стойке. Руки согнуты в локтевом суставе. Недопустим прием одной рукой, кулаками, ладонями.</p>
<p>Прием мяча снизу с подачи (нижней прямой). (за правильное выполнение упражнения без ошибок - 1 балл)</p>	<p>Недопустим прием мяча кулаками (мяч отскакивает неточно и улетает за площадку). Прием мяча ладонями приводит к задержке мяча. Высота полета мяча не ниже 2м. Не выполнено количество намеченных приемов мяча с подачи.</p>
<p>Передачи снизу двумя руками через сетку в парах. (за правильное выполнение упражнения без ошибок - 1 балл)</p>	<p>Неправильное выполнение стойки, перемещений к мячу, выхода к мячу. Сгибание рук в локтевом суставе. Неточность передачи. Количество невыполненных передач.</p>
<p>Прямая нижняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м. (за правильное выполнение упражнения без ошибок - 1 балл)</p>	<p>Неправильное подбрасывание мяча. Недостаточный или чрезмерный замах для удара. Удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе. После удара тяжесть тела не переносится на ногу, стоящую впереди. Количество невыполненных подач.</p>
<p>Прямая верхняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м. (за правильное выполнение упражнения без ошибок - 1 балл)</p>	<p>Неправильное подбрасывание мяча. Во время замаха руки, кисть идет не из-за головы. Не точный удар по мячу кистью руки. Не выполнено количество подач.</p>

Для соотнесения достигнутых результатов обучающихся к тому или иному уровню используется 10-ти балльная система оценок:

- ✓ **высокий** уровень – 9-10 баллов;
- ✓ **средний** уровень – 6-8 баллов;
- ✓ **низкий** уровень – 1-5 баллов.

При оценке результативности освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейболист» учитывается их участие в конкурсах и соревнованиях различного уровня.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в «Протоколе» аттестации обучающихся творческого объединения дополнительного образования МАОУ «Кошелихинская ОШ» (приложение № 1).

## 8. Методические материалы

При всей доступности волейбол технически сложная игра. Поэтому обучая техническим приемам игры, очень важно сохранить интерес к игре, а для этого нужно играть. По этой причине в группе 1 -го года обучения играем сначала в пионербол, потом пионербол с элементами волейбола и постепенно переходим к мини-волейболу во второй половине 1 -го года обучения. Дети играют на площадке уменьшенных размеров с более низкой сеткой по упрощенным правилам. Методика обучения навыкам игры в волейбол детей школьного возраста состоит из связанных друг с другом разделов: физической, технической, тактической, психологической, теоретической и комплексной подготовке, объединяющей результаты всех предыдущих. Физическая подготовка сначала является основным содержанием обучения, а затем проводится наряду с технической и тактической, одновременно с постепенным освоением правил игры в волейбол.

### Методы тренировки.

1. Методы для развития физических качеств (повторный, круговой, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств, повторный).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом, анализ действий, совершенствование действий, задания на тренировках и соревнованиях, повторный).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, опыт положительный или отрицательный, пример, поощрение, самостоятельное выполнение упражнений, введение в тренировку сбивающих факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

Занятия строятся и осуществляются на основе **научно-методических принципов:**

- ***сознательности*** (велика роль сознания в овладении техникой, тактикой игры, теоретическими знаниями, в активном отношении детей к своей подготовке. Спортсмен должен знать результат своей деятельности, понимать, где он допуска-

ет ошибки и в чем их причина, уметь контролировать свою работоспособность и ощущения, а для этого его надо учить);

- **наглядности** (объяснение и показ педагогом упражнений, демонстрация видеофильмов значительно ускоряют обучение: на начальном этапе у занимающихся создается правильное представление о техническом приеме или тактическом действии, на этапе совершенствования - этот принцип дает возможность анализировать эффективность технических приемов и тактических действий, определять ошибки и искать пути их исправления);

- **доступности и индивидуализации** (проведение занятий с учетом индивидуальных особенностей волейболистов: упражнения подбираются в соответствии с полом и возрастом занимающихся, уровнем подготовки, состоянием здоровья, типу нервной деятельности);

- **постепенности или прогрессирувания** (постепенное, но неуклонное увеличение объема и возрастание интенсивности тренировочной нагрузки, постепенное усложнение задач и действий обучающегося: «от простого к сложному»);

- **повторности** (повторение упражнений и регулярность занятий необходимы для развития физических качеств, овладения техникой и тактикой игры).

На занятиях используются следующие **педагогические технологии**:

- **игровая деятельность** (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);

- **информационно-коммуникационные технологии** (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);

- **личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов** (обучающиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

- **проблемное обучение** (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер - зону площадки);

- **педагогика сотрудничества** (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

Таким образом, специфика игры в волейбол обуславливает следующие **основные направления методики обучения волейболу**:

1. развитие у обучающегося способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча;

2. развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент воздействия руками на мяч;

3. развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей;

4. овладение широким набором технико-тактических действий, необходимых для успешной игры.

#### **Алгоритм учебного занятия:**

Занятия проводятся в форме тренировки 2 академических часа с перерывом в 10 минут, также для отдыха используются перерывы во время показа или объяснения, а также смена упражнений и специальные упражнения на расслабление.

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебного плана.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. На начальном этапе нарабатывается навык выполнения комплекса упражнений разминки - они одни и те же, но могут включать и дополнительные упражнения для разнообразия и для выполнения задач на конкретном занятии. Разминка перед занятием и перед игрой на соревновании психологически готовит обучающихся к выполнению физических упражнений, приучает настраиваться на определенную работу, в то же время предотвращает травматизм.

В основной части решаются задачи овладения техническим минимумом начинающего волейболиста: изучаются стойки и перемещения, нижняя передача, нижняя подача, верхняя передача. Для повышения эффективности обучения преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов спорта и игр с мячом для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10-15 повторений в одной серии.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов.

В каждом занятии теоретические сведения присутствуют, но как уже упоминалось выше, учитывая возрастные особенности, в виде коротких сообщений с внушением необходимых спортивных навыков (соблюдение техники безопасности предупреждает травматизм во время занятий физкультурой и спортом, спортивная дисциплина помогает одержать победу на соревнованиях или во время проведения эстафет и подвижных игр, психологическая поддержка товарищей приведет быстрее к успеху и даст положительные эмоции, что очень важно для здоровья - человек возможно сделает больше, чем может, если чувствует поддержку окружающих и т.д.)

## **9. Условия реализации программы**

Программа «Волейболист» рассчитана на 1 год обучения и включает в себя 74 часа учебного времени, из них:

- 14 часов – теоретических занятий,
- 60 часов – практических занятий.

### **Материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения практических занятий является спортивный зал общеобразовательной организации с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Для проведения теоретических занятий используется кабинет с интерактивным комплексом.

Спортивный зал, предназначенный для проведения спортивных игр, оснащённый волейбольным оборудованием и инвентарём:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Гантели различной массы
9. Мячи волейбольные
10. Рулетка

*Оборудование для теоретических занятий:*

1. Интерактивный комплекс.
2. Компьютеры.
3. Videотека.
4. Дидактический материал: карточки с индивидуальными заданиями, справочные материалы, таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол», плакаты «Правила судейства».

### **Кадровое обеспечение программы.**

В реализации программы занят один педагог, руководитель творческого объединения «Волейболист» Косихин Валерий Алексеевич, педагог дополнительного образования.

## **10. Список литературы и интернет ресурсов**

### Литература для учителя

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В., Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: ТВТ Дивизион, 2011.-123 с.
2. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол: Учебник для вузов. - М.: Физкультура и Спорт, 2006.-231 с.
3. Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта. -М.: ФиС, 2006.-124 с.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Я.Н., «Волейбол в школе», М., «Просвещение», 1989.-145 с.

5. «Методика обучения игре в волейбол», М., «ЧЕЛОВЕК», «Олимпия», 2008.-123с.

Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей:

1. Фабер А., Мазлиш Э. Братья и сёстры. Как помочь вашим детям жить дружно. - М.: Эксмо, 2011.-321 с.

2. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. - М.: Эксмо, 2011. - 231 с.

3. Фергюсон Б.Д., Волейбол. Шаги к успеху.- Эксмо, 2014. - 131 с.

4. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве.- М.: Академия, 2002.-231 с.

5. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2004.-123 с.

6. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. - М.: Академия, 2014.-123с.

7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М.: Академия, 2014.-134с

8. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. - М.: Проспект, 2018.-145с.

Интернет ресурсы:

1. <http://spo.1september.ru> – Газета в газете «Спорт в школе».

2. <http://www.abcspport.ru/> – Обзор спортивных школ и спортивных общества. Новости спорта, освещение событий. Тематический каталог по различным видам спорта.



Из них по результатам аттестации:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел.

средний уровень \_\_\_\_\_ чел.

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

дата проведения

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

подпись

расшифровка подписи

**Календарно-тематическое планирование  
(74 часа в год – 2 часа в неделю, 1 группа обучения)**

№ п/п	Раздел. Тема занятий.	Количество часов	Дата		Примечание
			по плану	по факту	
	<b><i>Введение</i></b>	<b>6</b>			
1-2	Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития волейбола	2			
3-4	Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2			
5-6	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена	2			
	<b><i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</i></b>	<b>10</b>			
7-8	ОРУ на месте без предметов	2			
9-10	ОРУ в движении без предметов	2			
11-12	ОРУ с набивными мячами	2			
13-14	ОРУ с волейбольными мячами	2			
15-16	ОРУ в парах	2			
	<b><i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i></b>	<b>26</b>			
17-18	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	2			
19-20	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами.	2			
21-22	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса на гимнастической стенке	2			
23-24	Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах	2			
25-26	Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения с набивными мячами.	2			
27-28	Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах	2			
29-30	Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами.	2			
31-32	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.	2			
33-34	Легкоатлетические упражнения. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м.	2			
35-36	Легкоатлетические упражнения. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м	2			
37-38	Эстафеты. Подвижные игры.	2			

39-40	Эстафеты. Подвижные игры.	2			
41-42	Эстафеты. Подвижные игры.	2			
	<b><i>Техническая подготовка</i></b>	<b>8</b>			
43-44	Значение технической подготовки в волейболе.	2			
45-46	Стойки игрока.	2			
47-48	Приёмы и передачи мяча. Поддачи снизу.	2			
49-50	Прямые нападающие удары. Защитные действия	2			
	<b><i>Специальная физическая подготовка (СФП)</i></b>	<b>14</b>			
51-52	Упражнения для развития прыгучести	2			
53-54	Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах.	2			
55-56	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	2			
57-58	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	2			
59-60	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	2			
61-62	Подвижные и спортивные игры	2			
63-64	Специальные эстафеты и контрольные упражнения	2			
	<b><i>Тактическая подготовка</i></b>	<b>4</b>			
65-66	Значение тактической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол	2			
67-68	Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча	2			
	<b><i>Контрольно-оценочные испытания</i></b>	<b>4</b>			
69-70	Сдача контрольных нормативов. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2			
71-72	Итоговые соревнования по волейболу (промежуточная аттестация)	2			
	<b><i>Заключительное занятие</i></b>	<b>2</b>			
73-74	Анализ и самоанализ результатов работы объединения за год.	2			
	<b><i>Всего</i></b>	<b>74</b>			

**Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели
1.	Длина тела, см	164
2.	Бег 30 м, с	5,3
3.	Челночный бег 30 м (5х6м), с	11,5
5.	Прыжок в длину с места, см	200
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	45
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:	
	-сидя	6,6
	-стоя	11,5

**Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели
1.	Длина тела, см	162
2.	Бег 30 м, с	5,8
3.	Челночный бег 30 м (5х6м), с	11,9
5.	Прыжок в длину с места, см	175
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	38
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:	
	-сидя	5,0
	-стоя	9,0

**Контрольно нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результативность
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3
4.	Подача на точность: верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам;	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1	2
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	2

**Контрольные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>Результативность</b>
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной)	2
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной)	2
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	2
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар	2
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи.	3
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию	4

**Контрольные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>Результативность</b>
1.	Прием снизу, верхняя передача	6
2.	Нападающий удар, блокирование	3
3.	Блокирование - вторая передача	4
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению	2

*Вопросы по теоретической подготовке*

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня обучающегося, занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбол.

**Эстафеты. Подвижные игры.**

**«Салки по месяцам».** Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

**«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

**«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**Правило 1:** Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

**Правило 2:** Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка

и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

**Правила:** 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр: волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

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

### Игры с перемещениями игроков

**1. «Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

**2. «Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».** Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

### Игры с передачами мяча

**1. Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

**2. «Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-

соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.

**3. «Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

**4. «Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

**5. «Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

**6. «Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

**7. «Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

**8. «Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча за отведённое время.

*Варианты:*

а) игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

б) игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т.п.

в) команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**9. Эстафета с передачей волейбольного мяча.** Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

**10. 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 мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают вторые, третьи 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.

**11. 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 мячи 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.

**12. 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.

**13. 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.

**14. «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 вернётся 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.

**15. «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.

**16. «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.

**17. «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 своих партнёров, которые принимают мячи и выполняют передачи 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 очко получает команда соперников.

3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

### Игры с атакующим ударом

**1.«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли – 1 очко; если приняли – 0 очков. Когда все игроки команды выполнят 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 колонны 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 – на другой половине площадки 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.