

Приложение №1 к
дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной
направленности «Волейбол»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Волейбол

для детей среднего и старшего возраста
Срок реализации 1 год

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 6-17 лет (включительно).

Режим занятий

Занятия проводятся продолжительностью 2 академический часа в неделю, продолжительность академического часа - 45 минут. Программа рассчитана на 68 часов.

Срок освоения программы – 1 год**Формы обучения и виды занятий**

Форма обучения - очная, групповая.

Виды занятий - лекция, комбинированное, практическое, соревнование.

Наполняемость группы – 15-20 человек.

Учебно-тематический план

| № | Название темы | часы | теория | практика |
|----|--|------|--------|----------|
| 1. | Волейбол Техника перемещений, стоек и передач мяча. ОФП Строевые упражнения. | 4 | | 4 |
| 2. | Волейбол Техника верхних передач. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м. Подвижные и спортивные игры «Тяни в круг». | 4 | | 4 |
| 3. | ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные и спортивные игры «Совушка». | 4 | | 4 |
| 4. | Волейбол Техника нижних передач. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку. Теория Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.(2 ч) | 4 | 2 | 2 |
| 5. | ОФП Упражнения на формирование правильной осанки. | 4 | | 4 |

| | | | | |
|-----|--|---|---|---|
| | Волейбол Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. | | | |
| 6. | Волейбол Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Упражнения в движении. Подвижные и спортивные игры «Западня». | 4 | | 4 |
| 7. | ОФП Упражнения в парах. Подвижные и спортивные игры «Волки» и «зайцы». | 4 | | 4 |
| 8. | Волейбол Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя передача мяча в прыжке. ОФП Упражнения с преодолением собственного веса | 4 | | 4 |
| 9. | Волейбол Упражнения с мячом в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Подвижные и спортивные игры «Бросай-беги». | 4 | | 4 |
| 10. | Волейбол Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Подвижные и спортивные игры «Свободное место». | 4 | | 4 |
| 11 | ОФП Общеразвивающие упражнения с мячом Теория Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. (2ч) | 4 | 2 | 2 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 12 | Волейбол Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в пределы площадки. Подвижные и спортивные игры «Кто дальше». | 4 | | 4 |
| 13 | ОФП Общеразвивающие упражнения со скакалкой Подвижные и спортивные игры «Воробьи и вороны». | 4 | | 4 |
| 14 | Волейбол Нижняя прямая подача на точность в левую и правую половину площадки. Теория Спортивный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Обувь, одежда для занятий спортом. (2ч) | 4 | 2 | 2 |
| 15 | ОФП Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные и спортивные игры «ворота». | 4 | | 4 |
| 16 | Волейбол Техника верхней прямой подачи. Игровые взаимодействия. Подвижные и спортивные игры «Салки в тройках». | 4 | | 4 |
| 17 | ОФП Акробатические упражнения. Волейбол Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. | 4 | | |

Содержание общеразвивающей программы.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная нагрузка увеличивается, (не более чем на 25%). При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Теоретическая подготовка:

Тема 1. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.

Тема 2. Спортивный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Обувь, одежда для занятий спортом.

Тема 3. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Тема 4. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра.

Практическая подготовка:

ОФП.

В состав общей физической подготовки входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры и др.

1. Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки; упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, наклоны и круговые вращения туловищем, повороты туловища. Упражнения выполняются как индивидуально, так и в парах.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, отведения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, подскоки из различных исходных положений, прыжки.

Упражнения в парах. Повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд. Перевороты вперёд, в стороны, назад.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, палками.

Упражнения с мячом: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

4. Акробатические упражнения.

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

5. Эстафеты комбинированные с: бегом, прыжками, метаниями (развитие ловкости, быстроты, силы).

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

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Подвижные игры.

Занятия подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе.

Подвижные игры решают следующие задачи:

- расширение двигательного опыта и обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование двигательных навыков и их использование в изменяющихся игровых ситуациях;
- воспитание самостоятельности и активности новыми, более сложными движениями;
- приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Использование спортивных и подвижных игр при подготовке юных волейболистов способствует развитию двигательных умений и навыков.

1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр.

2. Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

3. Умение соблюдать требования техники безопасности по самостоятельному выполнению упражнений.

4. Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Игры классифицируются:

1. По степени сложности их содержания.
2. По возрасту детей с учётом возрастных особенностей (игры для детей 9, 10-12, 13-15 лет).
3. По видам движений, преимущественно входящих в игры.
4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре.
5. По подготовке к отдельным видам спорта, по закреплению и совершенствованию отдельных элементов техники и тактики, по воспитанию физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.
6. По взаимоотношениям играющих:
 - игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с 'противником';
 - игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с 'противником';
 - игры с непосредственной борьбой 'соперников'.

Игры на развитие прыгучести.

«Удочка». Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.).

а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.

б) Играют до победителя, тот становится водящим.

в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.

г) Встают в колонну по два, по три.

д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).

«Зайцы в огороде». На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».

«Бой петухов». Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

«Волки» и «зайцы». Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся - «волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

Сила – проявляется в форме максимального напряжения и наибольшей скорости сокращения работающих мышц. В волейболе преимущественное значение имеет скорость сокращения мышц, от неё во многом зависит эффективность выполнения технических приемов (высота прыжка, сила удара по мячу и т.д.). Игры и упражнения на силу подбирают для различных мышечных групп – как для рук, так и для туловища и ног. Силу развивают с помощью неоднократного повторения упражнений (по 10 – 12 раз) до частичного утомления мышц.

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи,

гантели, скамейки и т.д.) или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используется гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре сзади, с и т.п. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, по воде, по глубокому снегу.

Игры на развитие силы.

«Тяни в круг». Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

«Кто дальше». Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

«Гонка «тачек». Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

«Не задень мяч». Трое или четверо играющих становятся вокруг мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

Быстрота – требует выполнения двигательных действий в минимальное для конкретной ситуации время. Быстрота, как известно, – комплексное качество, которое составляют быстрота реакции, быстрота (отдельного) движения и частота движения (число движений в единицу времени). Для волейболистов особенно важна быстрота реакции и быстрота отдельного движения. Упражнения, игры, эстафеты, развивающие быстроту, не следует выполнять в состоянии утомления. Поэтому их лучше включать в первой половине занятия при небольшом количестве повторений.

Игры на развитие быстроты.

«Совушка». В углу площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «Совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «Совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «Совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.

«Воробьи и вороны». Две команды («Воробьи» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

«Стрелки». Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по мячу. Если им удаётся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Далее бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Передача мячей». Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

Ловкость. Особенность игры в баскетбол в том, что игровые приемы и действия меняются в зависимости от ситуации в игре. Поэтому баскетболисту необходимо обладать ловкостью, позволяющей выполнять быстрые и точные движения в самых разных обстоятельствах.

Наиболее простой способ определения ловкости баскетболиста следующий: из положения стоя ноги вместе, руки на поясе прыжком повернуться налево; затем изменить угол поворота

– от начала прыжка до приземления. Чем больше угол поворота, тем лучше результат.

Игры на развитие ловкости.

«Западня». Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

Выносливость. Развитие выносливости в значительной мере зависит от двигательных возможностей человека. Более выносливые лучше и быстрее овладевают новыми формами движений и уже приобретенные навыки доводят до высшей степени совершенства.

Игры на выносливость.

«Вызывай смену». Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегаящий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

«Ловля цепочкой». Площадка ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

«Бег командами». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись и первыми вернулись на место.

Игры для обучения и совершенствования передачи и ловли мяча:

«Свободное место». Играющие образуют круги по 6 человек. В руках у одного из учащих мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнеру и бежит за мячом. Ученик, получивший

мяч, также передает его любому партнеру, но бежит уже на освободившееся место. Выигрывает команда, сделавшая наибольшее количество передач в течение 1 минуты.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок бежит, двое передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный становится убегающим. Побеждает тот, кто большее количество раз был запятнан. Варианты: 1. Пятнать можно с передачей мяча, а убегающий имеет право поймать его. В этом он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая друг другу мяч, а ведет его, стараясь, передав, запятнать одного из убегающих. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать в руках мяч.

«Бросай-беги». Занимающиеся делятся на две команды и строятся в две шеренги через одного. У первых игроков мячи. По сигналу они передают мячи партнерам, стоящим напротив и бегут на их место. Те выполняют аналогичные действия! Пока мяч не достигнет противоположного фланга. Последний игрок, бежит за шеренгой на место первого, и игра повторяется. Побеждает команда, игроки которой раньше займут свои места.

«Охраняй капитана». Играющие делятся на две команды. В каждой капитан и 3–4 защитника остаются на своей половине площадки, а нападающие переходят на половину соперника. После розыгрыша с центра команда, завладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану команды соперника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и отправить его на половину соперника своим нападающим. За попадание мячом в капитана команда получает 2 очка. Игра продолжается 3–5 минут. Выигрывает та команда, чьи игроки наберут больше очков. Примечание. Защитникам не разрешается переходить среднюю линию для помощи своим нападающим, а последним – возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение этого правила команда наказывается потерей мяча.

«25 передач». Играющие рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями) в 10 м друг от друга. Первые номера стоят против вторых (одна команда), а четвертые против третьих (вторая). По общему сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать условленным способом (от груди, ударом о пол, из-за головы и т. д.) 25 передач. Пара, первой закончившая передачи (игрок поднимает мяч вверх), считается победительницей.

«Встречные передачи». Участники каждой команды делятся на две подгруппы и строятся как для встречной эстафеты, в колонны по одному. Расстояние между встречными колоннами 4–6 м. У направляющего одной из подгрупп мяч. По сигналу он выполняет передачу (одной рукой сверху или другим способом) первому игроку, а сам принимает положение упора присев. Игрок, получивший мяч, выполняет передачу следующему игроку первой подгруппы, а сам также принимает положение упора присев. Таким образом, каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание. Потеряв мяч, игрок должен поднять его, стать на "свое место и только после этого продолжить игру. Игру можно усложнить, поставив всех участников на гимнастические скамейки. В этом случае игрок, выполнивший передачу мяча, садится верхом на скамейку. «Мяч через одного». Участники образуют круг с таким расчетом, чтобы игрок одной команды стоял между игроками другой. Капитаны команд стоят рядом. У каждого в руках мяч. По сигналу капитан одной команды передает мяч вправо, а другой влево по кругу своим ближайшим партнерам, т. е. через одного. Те передают мячи дальше товарищам по команде. Мячи передаются по кругу, пока не вернутся обратно к капитанам. Капитан, получив мяч, поднимает его вверх. Уронив мяч, учащийся должен поднять его и, вернувшись в исходное положение, продолжать игру. Игра состоит из пяти попыток. Выигрывает команда, игроки которой трижды быстрее выполнят задание. Вариант. То же, но участники сидят на полу.

«Поточные передачи по кругу». Игроки каждой команды размещаются по кругу на расстоянии вытянутых рук лицом к центру. У каждого участника в руках мяч. Руководитель стоит в центре между кругами и равномерно подает сигналы через каждые 1–2 с. Игроки по каждому сигналу должны одновременно выполнить передачу мяча против хода часовой стрелки. Игра продолжается 1,5–2 минуты. Выигрывает команда, у которой по истечении времени окажется больше мячей в игре. Если кто-либо уронил мяч на пол, поднимать его нельзя. Игра продолжается без этого мяча. Играющие не имеют права сдвигаться с места, сужать круг.

«Обгони мяч». Обозначается круг радиусом 4–4,5 м, затем второй радиусом 3,5–4 м. Участники одной команды (6 человек) располагаются между малым и большим кругами так, чтобы интервал был между ними 2–2,5 м. выполняются передачи мяча по кругу в любую сторону. Игрок второй команды за кругом старается опередить и встать на место, откуда началась передача, до того, как мяч вернется к игроку, начавшему передачу. Если это удастся, учащийся получает выигрышное очко. Игра продолжается 4–5 мин, после чего происходит смена ролей. Побеждает команда, чей игрок за кругом наберет большее количество очков. Если кто-нибудь из играющих уронит мяч, он должен сам поднять его, встать на свое место и только тогда продолжают передачу. Не разрешается входить в площадь малого круга, а игроку второй команды – в площадь большого круга. Ему же не разрешается во время бега касаться руками стоящих по кругу играющих.

Вариант. Игру можно проводить одновременно на двух площадках. Определение команды-победительницы – такое же.

«Сложная гонка во встречных колоннах». Игроки каждой команды делятся на две подгруппы и выстраиваются, как для встречной эстафеты: с одной стороны площадки в колонне по одному – одна подгруппа участников, а на противоположной стороне – другая. Расстояние между встречными колоннами 4–6 м. Ноги у всех участников игры на ширине плеч. По сигналу направляющий одной из колонн передает мяч назад над головой. Приняв мяч, второй игрок наклоняется вперед и подает его назад между ногами, третий передает мяч вновь над головой и т. д. Получив мяч, последний игрок бежит с ним вперед, передает мяч направляющему противоположной колонны своей команды и уходит в сторону. Таким образом, с каждой попыткой участников становится все меньше. Побеждает команда, игроки которой быстрее выполнят задание. Вариант. То же, но мяч передавать (одной, двумя руками) в правую и левую стороны с поворотом туловища.

«Мяч среднему». Участники делятся на 2–3 равные команды. Игроки одной команды становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середину круга становится водящий с мячом. По сигналу он делает передачу (одной рукой сверху, с отскоком о пол, в прыжке и т. д.) и, получив мяч обратно, передает его другому участнику. Так водящие передают мяч подряд всем играющим и, получив его от последнего, поднимают вверх. Побеждает команда, водящий которой сделает это раньше. Игра повторяется до тех пор, пока каждый не побывает в роли водящего.

«Мяч среднему со сменой мест». Игроки разбиты на две команды и образуют круг на расстоянии вытянутых рук. Капитан каждой команды находится в центре с мячом в руках. По сигналу тренера он делает передачу по одному из игроков, получает от него обратный пас, передает следующему очереди и меняется местами с предыдущим игроком. Побеждает команда, капитан которой первым займет место в центре круга. Вариант. Передавать мяч можно одной рукой сверху, сбоку, в прыжке, с отскоком о пол и т. д.

«Мяч соседу». Играющие образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг к другу. Водящий находится за кругом. Один из участников берет мяч, а водящий занимает место напротив него. По сигналу играющие начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, передвигаясь за кругом, старается коснуться мяча. Бросать мяч можно только соседу с правой или левой стороны. Тот, кто нарушит это правило, становится водящим. Если водящий запятнает мяч на лету, начинает водить тот, кто его бросал или в чьих руках запятнал.

«Наседка и ястребы». Играют две команды. Одна – «ястребы» – образует круг, в руках игрока мяч. Вторая команда – «курица с цыплятами» – строится внутри круга в колонну по одному, каждый берет впереди стоящего за пояс. Учащиеся из первой команды, передавая мяч друг другу, стараются

осалить последнего «цыпленка». Игра состоит из двух таймов по 2–3 минуты. После первого тайма – смена ролей. Выигрывает команда, сумевшая большее количество раз осалить цыпленка противника.

«Живая цель». Участники делятся на две команды. Игроки обеих команд стоят через по кругу. Каждой команде дается мяч. Внутри круга водящий – игрок одной из команд. Задача водящего – увертываться от мяча, которым его стараются запятнать учащиеся из команды и одновременно ловить мяч, направляемый ему партнерами, и возвращать его в свою команду. Только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили большее количество передач.

«Мячи одной команде». Игроки делятся на две команды, которые размещаются в зоне свободных бросков. В игру вводится 4 мяча. Команде чьи мячи одновременно оказались в руках соперников. За это дается штрафное очко. Мяч нельзя держать более трех секунд. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

«Гонка мячей в квадрате». В данной игре помимо навыков передач мяча приобретается умение «видеть поле». По сигналу ведущего учащиеся с мячами передают их соседу справа (слева) и меняются местами. Игроки, стоящие на углах, смену мест производят по диагонали. Через каждые 2–3 мин участники меняются местами по часовой стрелке. За потерю мяча назначается штрафное очко. Победителем считается команда, которая набрала наименьшее количество очков. Вариант. По сигналу ведущего игроки останавливаются, выполняют три удара мячом об пол, после чего меняют направление передачи.

Игры для обучения и совершенствования бросков мяча:

«Пятнашки». По жребию игроки одной команды свободно располагаются на половине площадки. Два участника другой команды с мячами, стремятся приблизиться к игрокам первой и запятнать их рукой, за что получают выигрышное очко. Игра продолжается 5 минут, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Варианты: 1. Условия те же, но пятнать мячом, не выпуская его из рук. 2. То же, но пятнать без мяча в течение 1 минуты.

«Встречная эстафета с двумя мячами». Игроки каждой команды сроятся как для встречной эстафеты. Расстояние между встречными командами 4 – 6 м. у направляющего, одной из колонн, два мяча. По сигналу он движется к противоположной колонне. Обойдя ее сзади (против часовой стрелки), подводит мячи к началу и передает направляющему, а сам становится в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание и быстрее поменяются местами в колонне.

«Попадание в подвижную цель». В середине площадки находится тренер с мячом в руках. На расстоянии 3–5 м друг от друга стоят 2 участника. У каждого по мячу. Руководитель подбрасывает мяч вверх, а играющие стремятся попасть в цель на лету. Если никто не попадет в мяч, на исходную становится следующая пара. Выполнивший задание продолжает поединок с очередным игроком. Побеждает тот, кто большее число раз сумел поразить цель. Варианты: 1. Тренер катит мяч по полу. 2. Игроки стоят на 6- или 9-метровой линии площадки.

Техника приёмов и передач.

Техника верхних передач. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м.

Техника нижних передач. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку.

Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.

Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Упражнения в движении.

Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя передача мяча в прыжке.

Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.

Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4.

Техника подач.

Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в пределы площадки.

Нижняя прямая подача на точность в левую и правую половину площадки.

Техника верхней прямой подачи. Игровые взаимодействия. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.

Верхняя прямая подача на точность по заданию. Групповые упражнения.

Верхняя боковая подача в пределы площадки. Прием мяча снизу двумя руками.

Прием мяча двумя снизу с подачи.

Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

Нападающий удар. Блокирование.

Прямой нападающий удар через сетку.

Упражнения с мячом в парах через сетку. Прямой нападающий удар.

Индивидуальное блокирование. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки

Сочетание способов перемещений. Индивидуальные тактические действия в нападении.

Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.

Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны

Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.

Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара.

Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии.

Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии.

Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом

Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи.

Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой.

Передача мяча снизу после перемещения.

Прием мяча снизу двумя руками от сетки.

Передача мяча двумя руками сверху в прыжке

Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.

Чередование способов передачи мяча.

Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман.

Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии.