

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Борковская средняя общеобразовательная школа "

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического  
совета

Протокол №1

от "28.08.2024"

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора школы

Светель А.В.

Протокол №1

от "28.08.2024"



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Волейбол» 5-9 класс**

для обучающихся с ОВЗ на  
2024/2025 учебный год

Борки

г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Волейбол» по внеурочной деятельности для обучающихся для 5-9 классов ОВЗ составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
  - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72653);
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223);
  - Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 N 442;
  - Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
  - Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
  - Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации;
  - Программы воспитания МАОУ «Борковская СОШ»
  - Учебного плана АООП ООО ОВЗ МАОУ «Борковская СОШ» на 2024-2025 учебный год ;
- УМК В.И. Лях. Физическая культура. М.: Просвещение, 2016г.

на внеурочную деятельность отводится 1 учебный час в неделю в 5-9 классах.

Внеурочная работа входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта начального и основного общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Основными направлениями** деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

**Цель** – обучение техническим и тактическим приемам подвижных игр с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

**Задачи:**

1. сформировать общие представления о технике и тактике подвижных игр , начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Программа курса «Волейбол»

для детей 5-9 классов рассчитана на один год, 34 часа, при 1 занятии в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Формой подведения итогов реализации программы является контрольная игра в «Волейбол».

### **Содержания программного материала**

В разделе «Основы знаний о физической культуре и спорте» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения школьников основным техническим приемам игры в пионербол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ / Дата	Тема занятия	Приобретаемые навыки
Урок №1	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Инструктаж ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.	Демонстрировать стойку игрока. Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
Урок №2	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. ОРУ. Перемещение приставным шагом.	Применять вариативные упражнения с мячом. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений,

	Развитие двигательных качеств. Игра в волейбол.	при этом соблюдать правила безопасности.
Урок №3	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Игра в волейбол.	Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
Урок №4	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Игра в волейбол.	Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
Урок №5	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные физические упражнения с набивным мячом. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Игра в волейбол.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
Урок №6	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивными мячами в парах. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в волейбол.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
Урок №7	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в волейбол.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
Урок №8	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. подача мяча. Прием мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе

	<p>после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в волейбол.</p>	<p>освоения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.</p>
Урок №9	<p>Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в волейбол.</p>	<p>Применять вариативные упражнения с мячом. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности.</p>
Урок №10	<p>Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол с баскетбольным мячом.</p>	<p>Закреплять в играх навыки прыжков. Развивать скоростно-силовые и координационные способности.</p>
Урок №11	<p>Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол с баскетбольным мячом.</p>	<p>Закреплять в играх навыки прыжков. Развивать скоростно-силовые и координационные способности.</p>
Урок №12	<p>Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол с баскетбольным мячом.</p>	<p>Закреплять в играх навыки прыжков. Развивать скоростно-силовые и координационные способности.</p>
Урок №13	<p>Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие</p>	<p>Соблюдать правила ТБ. Взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>

	двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол с баскетбольным мячом.	совместной соревновательно-игровой деятельности.
Урок №14	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол. Контроль выполнения подачи мяча.	Применять вариативные упражнения с мячом. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности.
Урок №15	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол.	Соблюдать правила ТБ. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательно-игровой деятельности.
Урок №16	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол.	Соблюдать правила ТБ. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательно-игровой деятельности.
Урок №17	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол.	Соблюдать правила ТБ. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательно-игровой деятельности.
Урок №18	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол с набивным мячом.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
Урок №19	Нападающий бросок с первой линии. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол.	Соблюдать правила ТБ. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательно-игровой деятельности.

	игра в волейбол с баскетбольным мячом.	
Урок №20	Нападающий бросок со второй линии. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол с баскетбольным мячом.	Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
Урок №21	Нападающий бросок со второй линии. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол с баскетбольным мячом.	Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
Урок №22	Нападающий бросок со второй линии. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол с баскетбольным мячом.	Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
Урок №23	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол с баскетбольным мячом.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
Урок №24	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в	Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

	волейбол. Контроль приема мяча после подачи.	
Урок №25	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол.	Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
Урок №26	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол.	Соблюдать правила ТБ. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательно-игровой деятельности.
Урок №27	Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
Урок №28	Упражнения с набивным мячом. Формирование навыков командных действий. Обучение приему мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол.	Описывать технику подачи мяча. Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
Урок №29	Формирование навыков командных действий. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.	Описывать технику подачи мяча. Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

	ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол.	
Урок №30	Формирование навыков командных действий. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Описывать технику подачи мяча. Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
Урок №31	Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Обучение приему мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол.	Применять изученную технику в игре.
Урок №32	Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Обучение приему мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол.	Применять изученную технику в игре.
Урок №33	Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Обучение приему мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол.	Применять изученную технику в игре.
Урок №34	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
Всего: 34 часа.		

### **Игры с перемещениями игроков**

**«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.

**«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.

### **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**

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

**«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.

**«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.

**«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.

**«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.

**«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.

**«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.

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

*Варианты*

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

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

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.

**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 противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

**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 мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

**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 мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**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.

**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.

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

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

**«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.

**«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.

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

**«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.

**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**

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

**«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, расположение 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.

**«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.

Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.

При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

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

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

После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде. 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 выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

Игры с блокированием атакующих ударов

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

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

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **Словарь терминов и определений**

Атакующий удар - технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

Блокирование - действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Боковая линия - линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Выбор места- элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Выпрыгивание вверх - прыжок вверх без разбега.

Движение- перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

Двойное касание- игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Замена- действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

Зона подачи- участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

Имитация- воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация- заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Линия нападения- линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения.

Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно оси.

Лицевая линия — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

Обманный удар - несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

Партия- часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Пас- передача мяча от одного партнёра к другому.

Передача мяча- технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.

## Список литературы

1. Зданевич А.А. Физическая культура 5-11 классы.: Программы общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2016
2. Внеурочная деятельность учащихся. Пионербол: пособие для учителей методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, В.В.Маслов.-М.: Просвещение, 2011