МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ)
ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ

Практические аспекты методики обучения игре в волейбол

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ)
ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ

Практические аспекты методики обучения игре в волейбол

Разработчики
вариативного модуля программы:

Самойлова Е.А., заместитель директора по НМР
Милаева Л.Ф., инструктор-методист
Тимонин Д.В., тренер-преподаватель
Дудинская О.В., тренер-преподаватель

Кемерово, 2023

Раздел 1. Характеристика вариативного модуля программы

В структуре школьного образования в сфере физической культуры волейбол входит в цикл базовых дисциплин в соответствии с государственными образовательными стандартами, учебными планами и программами.

Волейбол наряду с другими базовыми дисциплинами имеет существенное значение для воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков обучающихся. С помощью игры волейбол достигается главная цель физического воспитания: формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья обучающихся, как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

Дополнительная профессиональная программа (повышения квалификации) - вариативный модуль «Практические аспекты методики обучения игре в волейбол» - имеет практико-ориентированный характер и реализуется в форме стажировки.

В реализации программы используется практический опыт сотрудников стажировочной площадки - тренеров-преподавателей МАУДО «СШ № 5» города Кемерово. Содержание программы ориентировано на распространение эффективных практик тренеров-преподавателей, работающих по программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» - с целью развития потенциала молодых педагогов-учителей физической культуры.

Особенностью программы является тот факт, что организация образовательной деятельности индивидуализирована, выстраивается таким образом, чтобы слушатель не только освоил предлагаемый опыт, но и создал на его основе модель собственной профессиональной деятельности. Участники стажировки эффективно осваивают практические аспекты и методические тонкости организации занятия/урока по обучению детей волейболу.

Совершенствование практических навыков молодых педагогов осуществляется через наблюдение за работой тренера-преподавателя, участие в мастер-классах, проведение тренировочных упражнений, разминок, фрагментов занятий и обратную связь.

1.1. Цель: развитие профессиональных компетенций молодых педагогов -учителей физической культуры при организации игры «Волейбол».

1.2. Планируемые результаты обучения:

В процессе обучения по программевариативного модуля слушатели:

1) систематизируют свои знания о техниках игры в волейбол;

2) научатся применять игры, игровые ситуации для побуждения обучающихся заниматься физической культурой, и волейболом в частности;

3) совершенствуют навыки:

- подбора и проведения подводящих игр, упражнений по общей физической подготовке;
- планирования фрагмента занятия/урока с учетом нагрузок, смены видов деятельности, соблюдения техники безопасности;

4) расширят спектр приемов и учебных ситуаций для:

- пробуждения интереса обучающихся к игре в волейбол, в т.ч. во внеурочное время;
- осуществления обратной связи на занятии с обучающимися и для своего саморазвития;
- закрепления позитивных установок в поведении обучающихся (например, самоконтроль);

5) закрепят навык формирования функциональной грамотности обучающихся на уроках физической культуры

1.3.Категория слушателей: молодые педагоги - учителя физической культуры общеобразовательных организаций города Кемерово.

1.4.Форма обучения: очная.

1.5. Срок освоения вариативного модуля: 20 ак. часов; период проведения занятий: февраль - май 2023 года.

Раздел 2. Содержание программы

2.1.Календарно-учебный график

Занятие	фераль 2023 г.		март 2023 г.		апрель 2023 г.			май 2023 г.		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Кол-во часов (акад.ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов (модуля) и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий		Самост. работа, час.	Форма контроля
			Лекция, час.	Практ. занятие, час.		
1.	**Упражнения на развитие функциональных особенностей организма**	**4**	**1**	**1**	**2**	выполнение заданий
1.1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения	4	1	1	2	
2.	**Упражнения на развитие технических навыков**	**12**	**1**	**6**	**5**	выполнение заданий
2.1.	Характеристика подводящих и основных упражнений	1	1	0	0	
2.2.	Перемещения и стойки	2	0	1	1	
2.3.	Передача сверху	2	0	1	1	
2.4.	Передача снизу	1	0	1	0	
2.5.	Техники подачи мяча	2	0	1	1	
2.6.	Нападающий удар	2	0	1	1	
2.7.	Блокирование	2	0	1	1	
3.	**Упражнения на развитие игровых навыков**	**3**	**0**	**3**	**0**	игра
4.	**Итоговая аттестация**	**1**	**0**	**1**	**0**	демонстрация фрагмента занятия/ рефлексия
ИТОГО:		20	2	11	7	

2.3. Рабочая программа вариативного модуля

Раздел 1. Упражнения на развитие функциональных особенностей организма

Тема 1.1. Общеразвивающие и подготовительные упражнения

Лекция. Принципы подбора упражнений при составлении и проведении комплексов по общей физической подготовке.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения, направленные на развитие функциональных особенностей организма

Подводящие и основные упражнения, направленные на формирование технических навыков и тактических умений.

Практика. Мастер-класс «Особенности выполнения разминки волейболиста, проведения эстафет».

Самостоятельная работа:

- провести серию занятий-пятиминуток «Школа мяча»;
- провести занятия по ОФП, соблюдая баланс общеразвивающих/ подготовительных и основных упражнений.

Раздел 2. Упражнения на развитие технических навыков

Тема 2.1. Характеристика подводящих и основных упражнений

Лекция. Подводящие и основные упражнения, направленные на формирование технических навыков и тактических умений. Организация отработки технических приемов (индивидуально и в паре).

Тема 2.2. Перемещения и стойки

Практика. Мастер-класс «Обучение техникам перемещений, стоек волейболиста в нападении/ защите».

Самостоятельная работа.

Провести разминку с отработкой перемещений и стоек.

Тема 2.3. Передача сверху

Практика. Мастер-класс «Обучение технике верхних передач».

Самостоятельная работа.

Провести разминку с отработкой передачи мяча сверху.

Тема 2.4. Передача снизу

Практика. Мастер-класс «Обучение технике переда снизу»

Самостоятельная работа. Провести разминку с отработкой передачи мяча снизу.

Тема 2.5. Техники подачи мяча

Практика. обучение технике нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи, верхней боковой подачи, укороченной подачи.

Самостоятельная работа.

Провести разминку с отработкой подач.

Тема 2.6. Нападающий удар

Практика: обучение тактике нападающих ударов, обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.

Самостоятельная работа: провести разминку с отработкой передачи мяча сверху.

Тема 2.7. Блокирование

Практика. Мастер-класс «Обучение индивидуальным действиям блокирующего игрока».

Самостоятельная работа.

Провести разминку с отработкой передачи мяча сверху.

Раздел 3. Упражнение на развитие игровых навыков

Принципы обучения индивидуальным и коллективным (командным) тактическим действиям и игровым навыкам. Отработка игровых навыков. Организация и проведение игр: «Мяч в воздухе», «Кто быстрее?», «Круг вышибалов», «Пионербол», «Лапта».

Раздел 4. Итоговая аттестация

Подготовка и проведение фрагмента занятия.

3. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль

Тема 1.1. Общеразвивающие и подготовительные упражнения

Форма: выполнение заданий.

Задания (на выбор):

1. Составить беседы-пятиминутки на тему «Школа мяча».
2. Внести в план-конспекты уроков физической культуры комментарии (дополнения) с учетом принципа формирования функциональной грамотности обучающихся. Предоставить технологические карты уроков.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств:

а) выносливость и сила;

б) быстрота, ловкость;

в) координация.

4. Составить сборник игр с мячом для подводящих упражнений.
5. Составить презентацию «Школа мяча» (для детей младшего школьного возраста и обучающихся среднего звена.

Тема 2.2. Перемещения и стойки

Форма: выполнение задания.

Задание: Составить комплекс упражнений для разминки на совершенствование перемещений и стоек.

Тема 2.3. Передача сверху

Форма: выполнение задания

Задание: Составить комплекс упражнений для разминки на совершенствование передачи мяча сверху.

Тема 2.4. Передача снизу

Форма: выполнение задания

Задание: Составить комплекс упражнений для разминки на совершенствование передачи мяча снизу.

Тема 2.5. Техники подачи мяча

Форма: выполнение задания

Задание: Составить комплекс упражнений для совершенствование техник подач.

Тема 2.6. Нападающий удар

Форма: выполнение задания

Задание: составить комплекс упражнений для совершенствование нападающего удара

Тема 2.7. Блокирование

Форма: выполнение задания

Задание: составить комплекс упражнений для совершенствование техник блокирования.

Критерии оценивания:

- соответствие содержания комплекса поставленным целям и задачам занятия/урока;
- учет смены деятельности обучающихся в процессе выполнения заданий;
- составление упражнений с учетом возрастных особенностей;
- оптимальное сочетание используемых педагогических приемов и технологий;
- соблюдение особенностей формирования функциональной грамотности обучающихся на уроке физической культуры;
- соблюдение безопасности на уроке/занятии.

<u>Промежуточный контроль</u>

Форма: вопросы, рефлексия.

Описание, требование к выполнению: на практических занятиях слушатели наблюдают за действиями обучающихся и тренера-преподавателя, задают вопросы, делятся своим опытом, по итогам проведения упражнений/ фрагмента занятия оценивают свои практические навыки и навыки своих коллег-слушателей курса.

При ***внешней оценке*** - используется метод экспертных оценок. Внешними экспертами будут являться заместитель директора по учебной работе МАУ ДО «ДЮСШ № 5», кураторы программы, тренеры-преподаватели, слушатели, которые будут выполнять анализ разработанного/проведенного фрагмента занятия.

Самооценивание собственных результатов - стажер оформляет технологическую карту фрагмента урока и выполняет анализ разработанных уроков по предложенной схеме.

Список тем:

Тема 1.1. Обобщающие и подготовительные упражнения

Тема 2.2. Перемещения и стойки

Тема 2.3. Передача сверху
Тема 2.4. Передача снизу
Тема 2.5. Техники подачи мяча
Тема 2.6. Нападающий удар
Тема 2.7. Блокирование

Критерии оценивания:

- соответствие содержания фрагмента поставленным целям и задачам занятия/урока;
- учет смены деятельности обучающихся в процессе выполнения заданий;
- составление упражнений с учетом возрастных особенностей;
- оптимальное сочетание используемых педагогических приемов и технологий;
- соблюдение особенностей формирования функциональной грамотности обучающихся на уроке физической культуры;
- соблюдение безопасности на занятии/уроке.

Итоговая аттестация

Форма: фрагмент занятия; рефлексия; анкета обратной связи

Описание, требования к выполнению:

Критерии оценивания: самооценка и внешняя оценка тренера-преподавателя/ приглашенного эксперта.

Вопросы для обсуждения фрагмента занятия:

1) Тема занятия/фрагмента занятия;
2) Цель занятия *(указать цель, задачи занятия и его ожидаемые результаты, если между ними есть соответствие, отметить это);*
3) Место занятия в учебном курсе (*называется год обучения по программе; уточняется место занятия в системе занятий с точки зрения дидактической цели - изучение нового материала, применение знаний на практике, формирование практических умений; контроль знаний*);
4) Тип занятия, обоснованность его выбора (*существующие типы: изучение нового материала; применение и совершенствование знаний; формирование умений; обобщение и систематизация знаний, умений; контроль и коррекция знаний; комбинированное занятие*);
5) Реализована ли цель и задачи занятия и в какой степени? Какие получены результаты?
6) Содержание занятия (доступность, последовательность, этапы и принципы их отбора, логичность освоения материала). *На какие принципы обучения опирается педагог при раскрытии учебного содержания - принцип сознательности, активности, самостоятельности при руководящей роли педагога; принцип систематичности и последовательности; принцип наглядности; принцип доступности и посильности; принцип учета возрастных особенностях обучающихся).*
7) Соответствие типа занятия, методов, приемов и средств обучения, используемых на занятии.

8) Оцените активность и самостоятельность обучающихся на занятии. Как осуществлялась мотивация и активизация деятельности обучающихся?

9) Оцените уровень усвоения материала детьми, выполнение запланированного объема.

10) Оцените, как осуществлялась индивидуальная работа с детьми на занятии?

11) Как осуществлялась проверка и оценка знаний, умений и навыков обучающихся? Критерии оценивания эффективности занятия исходя из поставленных цели и задач *(по каким критериям можно судить, что занятия было эффективным)*.

12) Осуществлялось ли развитие и воспитание детей на занятии? В какие моменты занятия? Какова результативность?

13) Оцените связь учебного материала с жизнью.

14) Оцените эмоциональный климат на занятии.

15) Рекомендации по улучшению качества занятия.

Практикум «Анализ мотивационных ресурсов урока (фрагмента занятия)»

Инструкция:

1. Посмотрите видеозапись урока или фрагмент урока/учебного занятия.

2. По каждой приведенной в таблице позиции сделайте комментарии, оценив мотивационные ресурсы урока.

Основные компоненты урока	**Комментарии**
1. *Организационно-мотивационный момент урока*	
Эмоционально-мотивационная установка на урок и позитивное общение - психологическая комфортность (приветствие учителя, вступительное слово, установление контакта, интерес учителя к состоянию учащихся; эстетика кабинета)	
2. *Целеполагание*	
Обеспечение четкости цели урока на уровне понимания ее учащимися	
Определение практической значимости, полезности осваиваемого знания или способов деятельности на уровне принятия их учащимися (актуализация цели через вопросы: Как и зачем будем делать? Где и как это мне пригодится? и др.)	
Учет возрастных особенностей учащихся при реализации функции целеполагания (создание ситуации интриги, ближнесрочная перспектива)	
3. *Выбор формы занятия*	
Нетрадиционность формы учебного занятия	
Нетрадиционное оформление учебного занятия, подкрепляющее его смысловую или ролевую нагрузку и повышающее интригу действия урока	
Дополнительные учебные ресурсы	

4. *Содержание учебного материала*	
Опора на уже известное и понятное знание	
Обращение к актуальным, повседневным и важным для учащегося вопросам и проблемам (актуализация)	
Доступность в сочетании с научностью	
Напряженность (знание развивающего характера, нарастание интереса)	
Пролонгированность (знание имеет перспективу своего развития и использования)	
Занимательность, интересная фабула (сценарная выстроенность) урока	
Внутри- и межпредметные связи	

Вопросы для рефлексии (итоговый этап аттестации):

1) У Вашей работы есть уникальная история, уникальная индивидуальность? В чем она заключается? Каким образом Вы усовершенствовали Ваши навыки обучения игре в волейбол ранее?

2) Выполняли ли Вы подобные задания раньше – на работе или на других учебных мероприятиях?

3) Каким образом можно еще улучшить Ваши навыки?

4) С каким проблемами Вы столкнулись при выполнении заданий? Как Вы их решали?

5) Что было особенно важным для Вас в процессе выполнения заданий или в его результате?

6) Какие были Ваши собственные задачи при выполнении данной работы? Соттветствовала ли Ваша работа Вашим собственным задачам? Оцените, насколько Вы их достигли? Что получилось/ что пошло нет так? Что можно было сделать по-другому?

7) Какие комментарии Вам давали коллеги и тренеры-преподаватели? Что оценили положительно/ что требовало улучшений?

8) Какие ресурсы Вы применяли для выполненитя задания? Какие были наиболее полезны?

9) Что Вы узнали о себе в процессе выполнений заданий? Какие изменения увидели?

10) Какие задачи Вы поставите для себя в следующий раз?

11) Какие выполненные задания Вы могли бы показать следующему преподавателю, чтобы проиллюстрировать эти моменты? Каким моментам Вы бы хотели уделить больше внимания в будущих программах?

12) Какие техники и примемы Вы считаете наиболее эффективными?

Что Вы обязательно продолжите применять в будущем? С кем из тренеров-преподавателей Вы наладили контакт для дальнейшего сотрудничества?

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы:

нормативные правовые акты международного уровня:

- Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г., ратифицированной Постановлением ВС СССР от 13 июня 1990 г. N 1559-1.

нормативные правовые акты Российской Федерации:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
- Распоряжение Минпросвещения России от 25.04.2019 № Р-52 «Об утверждении методических рекомендаций по отбору стажировочных площадок».
- Федеральный Закон О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.);
- Трудовой кодекс Российской Федерации;

нормативные правовые акты областного и муниципального уровней:

- Закона «Об образовании в Кемеровской области», редакция от 03.07.2013 № 86-ОЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Кузбасса «О внедрении в Кемеровской области - Кузбассе целевой модели наставничества» №782 от 17 апреля 2020 г.;
- Положение о муниципальной стажировочной площадке МБОУ ДПО «Научно-методический центр»;

Информационное обеспечение:

- методический материал - фото-, видеоматериал:

а) правила ТБ;

б) схемы и плакаты освоения технических приемов;

- раздаточный материал: комплексы общеразвивающих упражнений и игр.

Кадровое обеспечение:

Дополнительная профессиональная программа (повышения квалификации) - вариативный модуль «Практические аспекты методики обучения игры в волейбол» реализуется 3 тренерами-преподавателями МАУ ДО ДЮСШ №5.

Согласно пункту 3.1. Профессионального стандарта «Педагог дополнитель-ного образования детей и взрослых», тренеры-преподаватели имеют высшее и среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура», из них 2 – имеют высшую квалификационную категорию.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Помещение для проведения лекционных (семинарских) занятий укомплектованы необходимой мебелью и оборудованием, а также техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации:

- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- экран.

Залы для практической работы оснащены необходимым спортивным инвентарем и оборудованием:

- волейбольная сетка;
- мячи надувные;
- мячи волейбольные;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки.

Литература

1. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. - М: СпортАкадемПресс, 2006.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. Учебник Подвижные игры. - М.: ФиС, 2006.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М.: ФиС. 1970.
4. Железняк Ю.Д., Слумский Л.Н. Волейбол в школе. - М.: Просвещение, 1989.
5. Качарова В.С. Основы одиночного блокирования. - М.: ФиС, 1981.
6. Клешей Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - М.: ФиС, 1979.
7. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. - Новосибирск: Западно-Сибирское книжное издательство, 2005.
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
9. Марков К.К. Развитие методики двигательного обучения.- Иркутск: ИрГТУ, 1996.
10. Фомин Е. В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. - М.: ВФВ, 1994.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Рекомендуемая литература (с аннотациями)

1.Аникина Н.Б. Учебно-тренировочный процесс по волейболу: сборник методических материалов. - Екатеринбург: СОПК, 2005.

В данном сборнике представлены упражнения и методические рекомендации по обучению технике игры в волейбол обучающихся общеобразовательных школ. Предлагаемый подбор упражнений позволяет целесообразно организовать обучение игровым приемам и рационально их использовать в учебно-тренировочном процессе. Издание предназначено для студентов специальности 05072052 «Физическая культура» и учителей физического воспитания.

2.Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. - М.; 2001.

В учебном пособии рассматриваются вопросы выбора тем и планирования научного исследования в области физической культуры и спорта, виды научных и методических работ, оценка их результатов и возможностей внедрения в практику. Особое внимание уделено современным информационным технологиям в обеспечении научно - методической деятельности.

3.Железняк Ю.Д., Портных Ю.И. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. - М., 2006.

В учебнике предлагаются теоретико-методические основы спортивных игр, их роль и место в системе физического воспитания и спорта, в профессиональном физкультурном образовании; представлена методика обучения базовым спортивным играм: волейболу, баскетболу, гандболу, футболу, хоккею, теннису.

Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. – М.; 1984.

В учебнике освещены вопросы техники, методике обучения и спортивной тренировки. Учебник написан в соответствии с программой для техникумов физической культуры.

4.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. волейбол в школе. Пособие для учителя.- М.; Просвещение, 1989.

В пособии, адресованном учителям средних школ, излагаются основы методики и организации занятий волейболом, как на уроке, так и во внеурочное время в школьной секции, раскрываются вопросы обучения детей технике и тактике этой игры.

5.Матвеев А.П. Программа общеобразовательных учреждений, основная средняя (полная) школа базовый и профильный уровень (5-11 классы). – М.; 2008.

Издание включает в себя программы основной средней (полной) общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура». Содержание программы средней (основной) школы представлено на базовом и профессиональном уровнях образования.

Программа разработана в соответствии с государственным стандартом образования по физической культуре с учётом результатов экспериментальной апробации примерных программ по данной дисциплине. Кроме учебных программ, в сборник вошли методические материалы, регламентирующие основы организации профильного образования в средних общеобразовательных учреждениях.

6. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений. Физическая культура (1-11 классы). – М.; 2002.

В сборнике, адресованном учителям физической культуры, вошли программы для 1-11 классов общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, рекомендованы Министерством образования РФ.

7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9, 10-11 классы. - М., 2005.

Учебник содержит обязательный минимум учебного материала по курсу «Физическая культура» и написан в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. В книгу включены теоретические сведения об основах физической культуры, обязательный учебный материал по спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке и плаванию.

8.Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

В основе книги – положения, заложенные в программе ДЮСШ по волейболу. В отличие от других пособий такого типа в ней впервые раскрываются модельные характеристики игроков на каждом возрастном этапе подготовки, даются критерии оценок уровня подготовленности юных волейболистов.

9.Чичикин В.Т. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учреждении. –
Н.- Новгород: НИРО; 2010.

В пособии говорится о технологии процесса обучения на уроках физической культуры.

Приложение 2

Картотека подвижных игр с элементами волейбола

Совершенствование перемещений

Карточка 1

«Попробуй, унеси»

Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание руководителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной руководителем. Между ними кладётся мяч. По сигналу один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трёхметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3 - 4 раза. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

Карточка 2

«Падающая палка»

Играющие строятся в круг диаметром 6-7м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий называет номер кого-либо из играющих и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить её. Если вызванный успел выполнит задание, он возвращается на своё место, а если не успел, то заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком. Выигрывает тот участник, который ни разу не был водящим.

Совершенствование приёма, передачи и подачи мяча

Карточка 1

«Полёт мяча»

По сигналу игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

Карточка 2

«Быстрые передачи»

По сигналу каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

Карточка 3

«Передачи капитану»

По сигналу капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической

ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Карточка 4

«Стремительные передачи»

Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча. По сигналу все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания. Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

Карточка 5

«У кого меньше мячей»

Играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по нескольку волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу игроки перебрасывают мячи на площадку противника двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке после сигнала меньше мячей.

Карточка 6

«Круговая лапта»

Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка). Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочерёдно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры - 5 минут. Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в круге. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

Карточка 7

«Двумя мячами через сетку»

Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч. По сигналу команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется. Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

Карточка 8

«Бег за мячом»

Играющие делятся на 4 команды по 4 - 5 человек. Игроки первой команды располагаются на одной половине площадки таким образом: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок в 4-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Игроки второй команды на этой же половине площадки: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок во 2-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Третья и четвёртая команда располагаются так же на другой половине площадки. По сигналу игрок из зоны 6 делает передачу в зону 3, оттуда в зону 4 (вторая команда в зону 2), и потом в зону 6. Все игроки после передачи делают переход за мячом. Если одна из команд теряет мяч, быстро берут его и продолжают игру. Игра продолжается 10 минут. Выигрывает команда, которая ни разу не потеряла мяч или уронила его меньшее количество раз.

Карточка 9

«Точная подача»

По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз в левую. Если очерёдность нарушена, - эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10 - 15 минут. Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

Карточка 10

«Борьба за мяч»

Играющие делятся на 2 команды и располагаются по всей площадке, но не ближе трёх метров к центру. Учитель, стоя в центре площадки, подбрасывает мяч вверх. Игроки обеих команд стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу передачей сверху или снизу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя. Игра ведётся на время или на количество передач подряд.

Карточка 11

«Мяч – ловцу»

Игра организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них - игроки противника (2 - 3 человека), которые стараются перехватить мяч. Игра проводится так же, как и «Борьба за мяч», но, передавая мяч друг другу, стараются перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко. Игра проводится до 15 очков.

Карточка 12

«Мяч над головой»

Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

Карточка 13

«Мяч перед собой»

Правила – те же, что и в предыдущей игре, но верхнюю передачу заменяют нижней.

Карточка 14

«Волейбольные салочки»

Класс делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

Карточка 15

«Передача центровому»

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центровой последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центровой успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центровых игроков меняют.

Карточка 16

«Прими подачу»

Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удается, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Карточка 17

«Игра, играй, мяч не теряй!»

Играют пары, у которых один мяч на двоих. По сигналу игроки выполняет нижнюю передачу несколько раз подряд. Причём, делают это так: один игрок подбрасывает мяч и отходит в сторону, другой принимает его снизу и выполняет удар, затем снова выполняет удар первый и т. д. до тех пор, пока мяч не упадёт. Побеждает пара, дольше всех не потерявшая мяч.

Карточка 18

«Ловишка в кругу»

Игроки становятся в круг и перебрасывают волейбольный мяч друг другу, через круг, стараясь выполнить приём мяча снизу; водящий в это время старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.

Карточка 19 **«Не урони мяч»**

«Свеча»

На площадке наносят круг диаметром 2 м, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач мяча сверху двумя руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоте 3м. За недостаточную высоту передачи и за выход из круга игроки наказываются штрафным очком. Побеждает игрок, у которого меньше штрафных очков.

Карточка 20

«Обстрел чужого поля»

На боковых линиях волейбольной площадки наносят два круга диаметром два метра один напротив другого. Поочередно игроки входят в круг и выполняют передачу мяча двумя руками снизу или сверху, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок получает одно штрафное очко. Игра ведется на время. Побеждает ученик, набравший наименьшую сумму штрафных очков.

Карточка 21

«Снайперы»

Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь попасть в квадраты 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 большую сумму очков.

Карточка 22

«Гонка по коридору»

По сигналу первые игроки каждой команды передают мяч способом верхней передачи партнеру, стоящему напротив. Тот, тем же способом, - игроку, находящемуся рядом с первым. Мяч, дошедший до последнего игрока команды, передается, таким же способом, в обратном направлении. Игра заканчивается, как только мяч возвратится к первому игроку. Тот поднимает мяч вверх и возгласом "Есть!" извещает о том, что команда закончила. Команда, закончившая передачи первой, считается победительницей. Игра может проводиться и на время (или на число раз); в этом случае, мяч будет передаваться "туда-обратно" несколько раз.

Карточка 23

«Кто дольше»

Игроки делятся на две равные команды. Каждая команда выстраиваются в колонну по одному, за лицевой линией. Расстояние между колоннами - 5-9 м. Впереди каждой колонны, на расстоянии 4-9 м (в зависимости от подготовленности игроков) рисуется круг, диаметром 3-5 м. Первые в колонне берут волейбольные мячи и становятся в центр круга. По сигналу игроки, стоящие в центре круга, делают передачу над собой, стараясь выполнить ее выше, но чтобы мяч не вышел за пределы круга. После выполнения передачи эти игроки убегают в "хвост колонны". Следующие в колонне игроки забегают в круг и, не давая мячу коснуться пола, вновь делают передачу над собой и т. д.

Карточка 24

«Художник»

Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

Карточка 25

«Вызов номеров»

Игра проводится в двух командах. Занимающиеся в каждой команде рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу тренера он начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи этот игрок, выкрикнув чей-либо номер, бежит из круга. Игрок, чей номер был выкрикнут, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить передачу мяча над собой.
Игра длится 3 мин. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

Сочетание изученных способов

Карточка 1

«Волейбольный обстрел»

Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5 – 7 м и получают волейбольный мяч. По сигналу игроки начинают выполнять свободные волейбольные передачи. Игрок, допустивший ошибку при приёме мяча или неточно пославший его, садится в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых.
Волейбольный обстрел продолжается до тех пор, пока один из обстреливаемых игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

Карточка 2

«Перестрелбол»

Играющие делятся на команды по 6 - 10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен». Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плену», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный их партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плена» возвращается на площадку в свою команду.
В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плену», а он должен мяч поймать.

Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры -15 - 20 минут. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

Карточка 3

«Волейбол с выбыванием»

Играющие делятся на 2 команды по 6 человек и располагаются каждая на своей половине волейбольной площадки. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3 - 5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Все ошибки фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку. Победитель определяется так же, как в волейболе.

Карточка 4

«Волейбол в тройках»

Играющие делятся на команды по 3 человека и становятся каждая на половине площадки: 1 – 3 – 2; 5 – 3 – 4 , то же - на другой стороне.

Мяч вводится в игру точной подачей из зоны 1 в зону 5 на другой стороне площадки. Игрок зоны 5 передаёт мяч игроку в зону 3, тот делает передачу в зону 4, а он, в свою очередь, нападающим ударом направляет в зону 1 через сетку и т.д. Игра длится 15 минут. Выигрывает команда, ни разу не потерявшая мяч или сделавшая это меньшее число раз.

Карточка 5

«Попади в квадрат»

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки мелом разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате - цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. Игрок, выполнив подачу, встаёт в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочерёдно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду - победительницу.

Карточка 6

«Сумей принять»

Играющие делятся на пары и располагаются на боковых линиях один против другого. По сигналу игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих партнёров, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто больше мячей принял без ошибок.

Карточка 7

«Софбол»

В софбол играют двое (один на один). Оба игрока располагаются за линией подачи, которая находится на расстоянии 2 м от стены. Один из игроков подбрасывает волейбольный мяч и бьёт по нему так, чтобы он ударился об стенки и отскочил в зону подачи. Здесь его принимает второй игрок, который сразу посылает мяч в стенку. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку.

Карточка 8

«Защита укрепления»

Игроки становятся по кругу. В центре этого круга (d = 6-8 м) обозначается маленький круг (d = 2-3 м, в центре которого кегля). Водящий стоит перед маленьким кругом, защищает кеглю от остальных игроков, старающихся волейбольным мячом её сбить. Игрокам из общего круга выходить нельзя. Тот, кому удаётся сбить кеглю, идёт на место защитника.

Карточка 8

«Защита булав»

Игроки становятся вдоль начерченного круга на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В середину круга устанавливаются 5 булав, которые охраняют защитники. У игроков - волейбольный мяч. По сигналу игроки перебрасывают мяч друг другу, а затем один из игроков нападающим ударом старается сбить булаву. Защитник имеет право ставить сбитую булаву на место, если она сбита не последняя. Когда все булавы сбиты, водящего сменяет тот, кто сбил последнюю булаву.

Карточка 9

«Картошка»

Участники встают за линией круга (d = 5-6 м) и выполняют передачи волейбольного мяча друг другу, если мяч падает на землю, игрок, уронивший мяч садится в середине круга, а остальные продолжают играть. Играющие могут бить по мячу и одной рукой, целясь в сидящего в круге, но только не после первого подбрасывания. Если метающий не попадает в сидящих, он так же садится в середину круга. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется один человек, или пока игроки, сидящие в круге, не поймают мяч с лёта. В этом случае последний игрок, допустивший ошибку, садится в середину круга, а все остальные встают за линию круга и продолжают игру.

Карточка 10

«Точный нападающий»

Группа делится на две команды. Одна команда располагается в колонне по одному по направлению к сетке в 4 зоне, другая на противоположной стороне площадке во 2 зоне, в 3 зонах у двух команд лежат обручи в них лежат, мячи ровно столько, сколько игроков в команде. Играющие по очереди становятся в 3 зону и набрасывают мячи для нападения своим игрокам, каждый игрок выполняет нападающий удар, через сетку стараясь попасть в площадку, считается количество точных попаданий, чья команда больше попадет. Все игроки делают по одному удару, после этого набрасывающего меняет следующий игрок. Можно проводить в виде эстафеты.

Карточка 11

«Подай и попади»

Игроки двух команд располагаются на своей половине площадки вначале в 4 – 5 м. от сетки. У каждой команды по 5 – 7 мячей. По сигналу учителя игроки обеих команд поочередно выполняют подачи, стремясь попасть в пределы площадки команды соперников. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и направляют их к месту подачи. Если у игрока подача не получилась, ему предоставляется ещё одна попытка, если на этот раз он ошибся, то подача считается не выполненной и игрок получает штрафное очко. Побеждает команда, у которой на счету окажется больше точных подач.

Эстафета с элементами волейбола.

1. Передачи парами

Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, параллельно на расстоянии 3 – 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10 – 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки. Парам, стоящим впереди колонны, даётся по волейбольному мячу.

По сигналу руководителя первые пары бегут вперёд, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками друг другу до своей стойки, заходят за неё и возвращаются обратно. Добежав до начальной стартовой черты, они передают мяч следующей паре в колонне, которая выполняет то же и т. д. Вернувшиеся пары становятся в конец колонны. Если мяч упал, уронивший игрок должен взять его и продолжить задание. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей мяча. Выигрывает команда, все пары которой выполнят задание раньше.

2. Встречная волейбольная пасовка над сеткой

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах волейбольной площадки (одна половина команды против другой). Между ними - волейбольная сетка. У впередистоящих игроков одной

половины команд - по волейбольному мячу. По сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впередистоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди. Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2 - 3 раза подряд. Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и без ошибок.

3. По наземной мишени

На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. 2 команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке - теннисный мяч. По сигналу 2 игрока от каждой команды одновременно бегут к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), - 1 очко.
Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

4. Эстафета у стены

Играющие делятся на команды по 6 - 8 человек. Команды стоят в колоннах лицом к стене на расстоянии 3 – 4 м от неё. По сигналу стоящие первыми в колоннах выполняют нападающий удар в пол так, чтобы мяч отскочил от пола в стену. После удара игрок становится в конец колонны, а второй участник выполняет нападающий удар по отскочившему от стены мячу и т.д. Выигрывает та команда, которая меньше всех потеряла мяч.

5. Эстафета волейболистов у стены

Играющие делятся и становятся так же, как в предыдущей игре.

По сигналу руководителя игроки выполняют 10 передач сверху двумя руками в стену. После десятой передачи первые бегут в конец колонны, а вторые продолжают выполнение передач и т. д. Потом выполняют 10 передач снизу двумя руками; 10 передач сверху одной рукой. Если игрок потерял мяч, он подбирает его и продолжает счёт.

Выигрывает команда, не допустившая падения мяча или уронившая мяч меньшее количество раз.

6. Эстафета «Челночный бег»

Играющие делятся на 2 - 3 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. По сигналу первые игроки передвигаются приставными шагами до дальней трёхметровой линии, затем, до средней линии, потом, до дальней лицевой линии и возвращаются к своей команде. Передав эстафету, становятся в конец колонны, а вторые продолжают бег и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

7. Эстафета с остановкой

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. У первых игроков в руках – набивной мяч. По сигналу первые игроки бегут от лицевой линии к средней - бег, остановка, поворот кругом - бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперёд до линии нападения на противоположной площадке, остановка перемещение приставными шагами правым боком вперёд снова к линии нападения, после этого - бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке надо выполнить поворот на 360° во время бега. Передав эстафету следующему, игрок становится в конец колонны. Если мяч выпадет из рук, его нужно поднять и продолжить бег. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

8. Эстафета у стены с поворотами

Играющие делятся на команды и располагаются в колонны по одному у стены.

По сигналу первые игроки делают передачу сверху над собой, затем о стену, поворачиваются на 360°, принимают мяч, и, направив его в стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на 360°, принимают мяч и т. д. Все передачи выполняются сверху двумя руками. Во втором круге все передачи выполняются снизу двумя руками.

Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены, после поворота на 360° и которая меньше допустила падений мяча на площадку.

9. Эстафета с передачей сверху на точность

Играющие делятся на 2 команды и располагаются колоннами за средней линией.

По сигналу первые в колоннах, выполняя передачу мяча сверху двумя руками над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к баскетбольному щиту, они стремятся попасть мячом в баскетбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего передают мяч вторым игрокам своей колонны и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания.

10. Поймай и передай

На одной из разделенных волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две, три или четыре команды лицом к сетке, расстояние до которой определяет учитель. На противоположной площадке напротив своих колонн на заданном расстоянии стоят ученики – по одному от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу они выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на другой стороне площадки ученики стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем подбегают к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

11. Мяч капитану

Команды выстраиваются в колонны не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все участники выполнят передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

12. Передача мяча с третьего темпа.

Расстановка – та же, что и в предыдущей эстафете. Во главе колонн встают более подготовленные игроки – разводящие. По сигналу учителя капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и отходит чуть в сторону. Следующий за разводящим ученик выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эстафеты не меняются. Игра заканчивается после того, как капитаны получили передачи от всех участников команд. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше других.

13. Мяч в обруче

Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. Перед каждой колонной лежат 3–4 обруча в 3 м один от другого. В каждом обруче находится волейбольный мяч. По сигналу направляющие в колоннах бегут к первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют

верхнюю передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч и бегут к следующему. Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.

14. Попади в щит

Игроки стоят в колоннах перед ограничительной линией. У направляющих в руках волейбольные мячи. Перед баскетбольным щитом на противоположной стороне площадки проводят ограничительную дугу при помощи 3–4-метровой веревки и мела. По сигналу направляющий бежит к ней и, стараясь не наступить на нее, выполняет верхнюю передачу, стремясь попасть в баскетбольный щит, затем подбирает мяч, бежит к своей колонне и передает его следующему участнику. Выигрывает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

15. Подача в щит

Содержание и правила – те же, что и в предыдущей эстафете, но вместо верхней передачи применяется нижняя прямая подача.

16. Эстафета волейбольных передач

Играющие делятся на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Каждая команда выстраивается на своём игровом участке в две встречных колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения, капитаны команд, стоящие направляющими правых колонн, получают по мячу. По сигналу капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец собственной. Игра продолжается по этим правилам до тех пор, пока капитан, начавший игру, снова не получит мяч в свои руки и демонстративно поднимет его над головой в знак завершения эстафеты. Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

17. Эстафета парами

Игроки двух команд распределяются парами и выстраиваются перед линиями старта. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу они начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи, пересекают линию финиша (противоположный конец площадки) и, не переставая передавать мяч, друг другу, возвращаются обратно к своей колонне. Эстафету принимает вторая пара, а закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падение мяча на землю, а также ошибки при передачах учитываются и влияют на успех команды.

18. Встречная эстафета

В эстафете участвуют две команды. Каждая команда делится пополам и выстраивается в две встречных колонны по одному, на расстоянии 3-6 м между направляющими. Расстояние между командами - 4-6 м. По сигналу, команды начинают выполнять встречные передачи. После выполнения передачи, занимающийся уходит:

а) в конец своей колонны;

б) в конец противоположной колонны.

Вариант 1. Игроки сначала выполняли передачу над собой, а затем - во встречную колонну.

Вариант 2. Можно проводить через сетку.

19. Попади в мат

Занимающиеся делятся на 2-3 команды, которые располагаются в колонну по одному, перед сеткой (расстояние до сетки можно менять). Колонна от колонны - на расстоянии 3-4 м. Перед каждой командой на противоположной стороне площадки кладется по мату. По сигналу, первые в колоннах, способом верхней передачи, стараются попасть в мат. После передачи, игроки, пробегая под сеткой, подбирают мяч и передают очередному игроку в свою колонну. Побеждает команда, у которой количество попаданий в мат наибольшее.

Учебные игры

Карточка 1

«Поймай мяч»

Блокирующий стоит в зоне 3. На противоположной стороне, в зонах 4 и 2, стоят нападающие, в зоне 3 - связующий игрок. Первой передачей мяч из зоны 5 направляется в зону 3. Игрок зоны 3 делает передачу для нападающего удара в зоны 4 и 2, откуда и следует нападающий удар. Блокирующий наблюдает за связующим игроком, и, в соответствии с передачей, ставит блок в той или иной зоне. Если блокирующий выполнил задание, то он получает очко. Игра длится 10 минут, после чего игрока, ставившего блок, меняет другой. Выигрывает тот участник, который набрал большее количество очков.

Карточка 2

«Защита зоны»

«Защитник» становится в зоне 6 (5, 1), остальные игроки - через сетку с мячом в руках. Игроки выполняют нападающие удары с собственного набрасывания в зону 6 (5, 1). Если защитник принял мяч, то он получает одно очко. Игра длится 10 минут, после чего его сменяет другой игрок. Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

Карточка 3

«Пионербол»

Игру проводят по общепринятым правилам с теми же переходами, что и в волейболе, после выигрыша очка.

Варианты:

1. Игра проводится по традиционным правилам, но двумя мячами.
2. Использовать можно только верхние передачи мяча.
3. Перебрасывать мяч через сетку можно только верхней передачей.
4. Все перебрасывания мяча заменяют верхними передачами.
5. Ввод мяча в игру выполняют нижней прямой подачей из-за линии нападения.

Карточка 4

«Необычный волейбол»

Играют так же как в волейбол, но с надувным мячом или воздушным шариком. В каждой команде от трёх до пяти человек. Задача игроков, ударяя пальцами или ладонями по шару, не давать ему опустится вниз на землю, заставить его перелететь за сетку (или проведённую на земле линию) на сторону противника. Команда за это получает очко. Кто первым наберёт 5 – 10 очков, тот победитель.

Карточка 5

«Лапта волейболистов»

Перед игрой выбирают двоих судей. Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команда, одна из которых подающая, а другая - принимающая подачу по правилам игры в волейбол. Игроки размещаются на площадке по - разному. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, внутри самой площадки. По команде первый игрок подаёт мяч через сетку на сторону противника, а сам быстро бежит за линией вокруг площадки и возвращается на своё место. В это время играющие противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой внутри площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока игрок бежит по кругу. В тот момент, когда игрок вернётся на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не сделают перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач, которые сделала принимающая команда во время перебежек противников. Затем команды меняются ролями и игра продолжается.

Карточка 6

«Двадцать пять»

Игра похожа на игру «подай и попади». Каждый игрок, попавший мячом на другую сторону площадки, приносит одно очко своей команде. Команды подают подачи по очереди. В командах должно быть одинаковое количество участников. Команда, набравшая быстрее 25 очков, считается победителем.