

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Красноярский край**

**Тюхтетский муниципальный округ**

**МБОУ " Тюхтетская СШ № 1"**

Принято на заседании  
педагогического совета филиала  
МБОУ «ТСШ№1» в с.Зареченка  
Протокол №1 от «27» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "ТСШ №1"

\_\_\_\_\_

Агафонова Н.В.  
Приказ № 03-02-529 от «28» августа  
2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»  
спортивной направленности  
Стартовый уровень  
Возраст обучающихся: от 12 до 15 лет  
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)**

Автор программы:  
Учитель филиала МБОУ «Тюхтетская СШ №1» в с. Зареченка  
Булатова Ю.А.

Зареченка  
2024

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

## Пояснительная записка

Структура и содержание программы «Волейбол» (далее Программа) разработаны в соответствии с нормативно-правовой базой:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Программа дополнительного образования «Волейбол» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

**Актуальность программы.** Волейбол – игровой вид спорта в программе физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуются во внеклассной работе. Игра в волейбол, подразумевает умение быстро выполнять двигательные действия, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью, высоко прыгать.

Занятия данным видом спорта укрепляет костную систему, развивает подвижность суставов, улучшает работу сердечнососудистой и дыхательной системы, увеличивает силу и эластичность мышц, а постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и

периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. В результате чего развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья у современных школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в ней предусмотрено большое количество учебных часов для разучивания и совершенствования тактических приёмов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

На занятиях представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техниками и тактиками игры в волейбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Адресат программы** дополнительного образования по волейболу являются обучающиеся 12–15 лет 5–9 классов Филиал МБОУ ТСШ №1 в с. Зареченска. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

**Срок реализации программы и количество учебных часов.** Программа дополнительного образования по волейболу рассчитана на 1 год обучения на 72 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (академический час 45 мин).

**Цель программы:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам через освоение игры волейбол.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- сформировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить технике и тактике двигательных действий;

- сформировать умение играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- сформировать умение демонстрировать жесты волейбольного судей;
- сформировать умение проводить судейство по волейболу.

***Воспитательные:***

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- формировать навыки сотрудничества и лидерства;
- сформировать умение конструктивной оценки и критики работы команды и игроков;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

***Развивающие:***

- повышать техническую и тактическую подготовленность в игре в волейбол;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

***Оздоровительные:***

- укреплять физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Название темы.	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	0,5	1,5	Опрос
2	Передвижения и остановки.	4	0,5	3,5	Контрольные испытания
3	Комбинации элементов техники перемещений.	10	1	9	Контрольные испытания
4	Подвижные игры и эстафеты.	10	1	9	Игры, соревнования
5	Передача мяча сверху двумя руками.	2	0,5	1,5	Контрольные испытания
6	Стойка. Перемещения в стойке.	6	0,5	5,5	Контрольные испытания
7	Прием мяча снизу двумя руками	10	1	9	Контрольные испытания
8	Нижняя прямая подача с середины площадки	6	0,5	5,5	Контрольные испытания
9	Верхняя подача	8	0,5	7,5	Контрольные испытания
10	Тактика игры	6	1	5	Контрольные испытания

11	Физическая подготовка	6	0,5	5,5	Контрольные испытания
12	Судейская практика	2	0,5	1,5	Контрольные испытания
Итого часов		72	8	64	

## Содержание учебного плана

### **Тема 1. Вводное занятие (2 часа).**

Теория (0,5 часа). Правила техники безопасности в спортивном зале. История возникновения волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры.

Практика (1,5 часа). Комплексная общеразвивающая и подготовительная разминка. Развитие специальных двигательных качеств. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

### **Тема 2. Передвижения и остановки (4 часа).**

Теория (0,5 часа). Стойка волейболиста. Техника выполнения. Перемещение, способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки, падение.

Практика (3,5 часа). Комплексная общеразвивающая и подготовительная разминка. Развитие специальных двигательных качеств. Отработка стойки волейболиста. Отработка перемещения. Игровая практика с внедрением стоек и передвижением.

### **Тема 3. Комбинации элементов техники перемещений (10 часов).**

Теория (1 час). Ознакомление с техниками перемещений в волейболе.

Практика (9 часов). Комплексная общеразвивающая и подготовительная разминка. Развитие специальных двигательных качеств.

### **Тема 4. Подвижные игры и эстафеты (10 часов).**

Теория (1 час). Ознакомление с техниками упражнений, правилами эстафеты.

Практика (9 часов). Комплексная общеразвивающая и подготовительная разминка. Развитие специальных двигательных качеств. Бег спиной вперед, бег с кувырками, челночный бег с переносом кубиков, эстафеты с мячом.

### **Тема 5. Передача мяча сверху двумя руками (2 часа).**

Теория (0,5 часа). Техника передачи мяча сверху перед собой, стоя спиной в направлении передачи.

Практика (1,5 часа). Комплексная общеразвивающая и подготовительная разминка. Развитие специальных двигательных качеств.

Отработка техники передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

#### **Тема 6. Стойка. Перемещения в стойке (6 часов).**

Теория (0,5 часа). Фундаментальными элементами в волейболе являются стойка игрока, перемещения на площадке и исходное положение. Стойка в волейболе — это положение игрока, из которого ему будет удобно начинать перемещения по площадке, выходить в исходное положение и совершать технические действия. Именно технический элемент, который будет выполнять волейболист, является определяющим при выборе удобной стойки.

Практика (5,5 часов). Комплексная общеразвивающая и подготовительная разминка. Развитие специальных двигательных качеств. Отработка стойки и перемещения в ней.

#### **Тема 7. Прием мяча снизу двумя руками (10 часов).**

Теория (1 час). Техника приема мяча снизу двумя руками.

Практика (9 часов). Комплексная общеразвивающая и подготовительная разминка. Развитие специальных двигательных качеств. Отработка приема снизу двумя руками в парах и в игровой практике. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

#### **Тема 8. Нижняя прямая подача с середины площадки (6 часов).**

Теория (0,5 часа). Ознакомление с видами и техниками подачи (нижняя, боковая, верхняя, крученая, подача в прыжке, планирующая). Техника нижней прямой подачи.

Практика (5,5 часов). Комплексная общеразвивающая и подготовительная разминка. Развитие специальных двигательных качеств. Отработка нижней прямой подачи на практике во время упражнений и в игре.

#### **Тема 9. Верхняя подача (8 часов).**

Теория (0,5 часа). Техника верхней подачи стоя, в прыжке.

Практика (7,5 часов). Комплексная общеразвивающая и подготовительная разминка. Развитие специальных двигательных качеств. Отработка верхней подачи на практике во время упражнений и в игре.

Теория касающаяся групповых действий в нападении, групповых действий в защите: взаимодействие игроков на приеме подачи. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии, командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **Тема 10. Тактика игры (6 часов).**

Теория (1 час). Ознакомление с волейбольными тактиками. Блокировка - предотвращение удара противника по стороне поля обучающихся. Блокировка может быть как индивидуальной, так и командной. Атака - нападение на сторону противника. Волейболисты должны выбирать правильный момент для атаки и выполнять её с максимальной силой и точностью. Защита. Волейболисты должны быть готовы к быстрым

перемещениям и уметь правильно позиционироваться на поле. Сервис - тактика подачи мяча в игру. Волейболисты должны уметь выбирать различные виды подач и выполнять их с максимальной силой и точностью.

Практика (5 часов). Комплексная общеразвивающая и подготовительная разминка. Развитие специальных двигательных качеств. Отработка и освоение волейбольных тактик (блокировка, атака, защита, сервис) в игровой практике.

#### **Тема 11. Физическая подготовка (6 часов).**

Теория (0,5 часа). Ознакомление с упражнениями, развивающими основные двигательные качества – силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Практика (5,5 часа). Общая физическая подготовка на развитие основных двигательных качеств. Выполнение упражнений на быстроту двигательной реакции и ориентировку, наблюдательность, быстроту ответных действий, перемещения (работа ног), прыгучесть, сила кистей и их подвижность, умение быстро переходить из статистического положение в движение, умение резко останавливаться после перемещения, сила и быстрота сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приёмов игры, ловкость и гибкость, необходимые для овладения рациональной техникой волейбола.

#### **Тема 12. Судейская практика (2 часов).**

Теория (0,5 часа). Повторение правил игры в волейбол. Изучение жестов судей: разрешение подавать, подающая команда, смена площадок, тайм-аут, замена и т. д.

Практика (1,5 часа). Отработка правил волейбола в судейской практике поочередно. Надзор за соблюдением правил. Использование судейских жестов.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- воспитаны нравственные и волевые качества личности учащихся;
- сформированы навыки сотрудничества и лидерства;
- сформировано умение конструктивной оценки и критики работы команды и игроков.

#### **Метапредметные результаты:**

- воспитана привычка к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.
- сформированы знания и умения в области физической культуры и спорта;

- развиты физические качества, расширены функциональные возможности организма;

- укреплено физическое и психологическое здоровье;

- оказано содействие физическому развитию.

**Предметные результаты:**

- обучающиеся знают технику и тактику двигательных действий;

- сформировано умение играть в волейбол с соблюдением основных правил;

- сформировано умение демонстрировать жесты волейбольного судьи;

- сформировано умение проводить судейство по волейболу;

- повышена техническая и тактическая подготовленность в игре в волейбол;

- усовершенствованы навыки и умения игры.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### Календарный учебный график

Количество учебных недель в 2023-2024 учебном году: 36 недель

Количество учебных недель в первом полугодии: 16

Количество учебных недель во втором полугодии: 20

Количество учебных дней в учебном году: 72

Даты начала и окончания учебного года с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

Каникулы:

01.01.2024-9.01.2024г.

01.06.2024-31.08.2024 г.

Группа	1 полугодие			2 полугодие			Всего часов
	период	кол-во часов	кол-во недель	период	кол-во часов	кол-во недель	
1 группа							
2 группа							
<b>Сроки проведения аттестации</b>							
1 группа							
2 группа							

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение.

Успешная реализация программы и достижения обучающихся во многом зависят от правильной организации рабочего пространства в спортивном зале.

Помещение, отводимое для занятий должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, хорошо освещенным (естественным и электрическим светом), теплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы.

Помещение оборудовано необходимой мебелью и инвентарем: волейбольные мячи, мячи набивные (1 кг), сетка, волейбольные стойки,

свисток, мячи теннисные, скакалка, координационная лестница, гимнастические маты, гимнастические скамейки.

#### **Дидактические материалы.**

Учебники, методические разработки, Интернет-ресурсы.

#### **Программно-техническое обеспечение.**

В процессе реализации программы используются сопровождающие презентации к занятиям, видеоролики, объясняющие техники приемов, подач, перемещений по полю, тактики игры в волейбол, взаимодействия игроков, позиции игроков.

#### **Информационное обеспечение.**

Интернет-ресурсы:

1. Волейбол. Теника и тактика игры. [Электронный ресурс]. URL: [https://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/176/3/Berdnikova\\_U.V.,Gdanova\\_U.S.\\_Volleyball.%20\\_Technika\\_i\\_taktika\\_igry,\\_chast2.pdf](https://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/176/3/Berdnikova_U.V.,Gdanova_U.S._Volleyball.%20_Technika_i_taktika_igry,_chast2.pdf)
2. Как Правильно Играть в Волейбол (Базовые Элементы). [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo>
3. Методические основы обучения техникам и приемам в волейболе. [Электронный ресурс]. URL: [https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206\\_Posobie\\_Pashhenko\\_A.YU.\\_Krasnikova\\_O.S.\\_Metod\\_osnovy\\_obucheniya\\_tekhnicheskim\\_priemam\\_v\\_volejbol\\_e\\_red.pdf](https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikova_O.S._Metod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskim_priemam_v_volejbol_e_red.pdf)
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. Сайт «ФизкультУра». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fizkultura.ru/>
6. Основные стратегии и тактики волейбола. [Электронный ресурс]. URL: <https://scilead.ru/article/5993-osnovnie-volejbolnie-taktiki-i-strategii>
7. Почему я не могу подать подачу в волейболе. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=QQwQzhk7Q0E>
8. Сайт «Я иду на урок физкультуры». [Электронный ресурс]. URL: <http://spo.1september.ru/urok/>
9. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей». [Электронный ресурс]. URL: [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

#### **Кадровое обеспечение.**

Педагог с образованием физическая культура и воспитание, имеющий опыт судейства и игры в волейбол.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

*Текущий контроль* – выполнение контрольных упражнений (Приложение 1), итоги игровых волейбольных партий.

*Промежуточный контроль* – на основе эстафет, результатов игр.

*Итоговый контроль* в конце учебного года – на основе результатов соревнований школьного и муниципального этапа.

Уровень освоения программы, теоретических знаний и практических умений, динамики продвижения учащихся определяются через контрольно-измерительные материалы.			
Вид контроля	Цель проведения	Время проведения	Форма проведения
<b>Входной контроль</b>	Определение уровня знаний и навыков в волейболе.	В начале учебного года.	Опрос
<b>Текущая аттестация</b>	Определение степени усвоения обучающимися правил игры в волейбол, способности к работе в команде.	В течение учебного года: на каждом занятии, по итогам игровой партии.	Контрольные упражнения
<b>Промежуточная аттестация</b>	Определение степени усвоения обучающимися техник владения и контроля мяча.	В конце I полугодия (декабрь).	Эстафета, игра
<b>Итоговая аттестация</b>	Определение результатов обучения по итогам реализации образовательной программы, посредством результатов соревнований по волейболу.	В конце курса обучения (по итогам 1го года обучения, май)	Соревнования

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**

Проверка результативности усвоения обучающимися программы проходит на основании:

- результатов игровых партий в волейбол;
- результатов соревнований по волейболу;
- качества судейской практики.

По каждому разделу программы оценивание результатов обучающихся производится по трёхбалльной системе. Итоговая оценка выводится как средний балл из суммы оценок. Если соотнести количество баллов с уровнями успешности, в результате следующие уровни:

**Начальный уровень.** Обучающийся неуверенно владеет мячом в игре – систематически не может принять мяч, не может сделать подачу. Не знает правил игры. Плохо взаимодействует с другими игроками. Не умеет судить волейбольную партию.

**Средний уровень.** Обучающийся владеет мячом, умеет делать подачи, умеет принимать мяч, нерегулярно допускает ошибки при приеме мяча, при подаче. Не всегда эффективно взаимодействует с другими игроками. Знает правила игры в волейбол, но путается в них.

**Высокий уровень.** Обучающийся уверенно владеет мячом – умеет делать верхнюю и нижнюю подачу, умеет принимать мяч снизу и сверху. Эффективно взаимодействует с другими игроками – знает сильные стороны других игроков, делает удобные пасы, грамотно организует атаку. Знает правила игры, может судить волейбольную партию.

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.**

Для предъявления демонстрации образовательных результатов по программе используются:

- Аналитическая справка по результатам мониторинга образовательного уровня учащихся;
- Результаты игр и соревнований по волейболу.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

**Особенности организации учебного процесса.** Очная форма обучения.

### **Основные методы обучения.**

Основным методом обучения по Программе является **практический метод**. Поскольку подготовка будущих волейболистов осуществляется путем обучения и в большей степени тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Развитие двигательных и физических способностей возможно только при наличии регулярной и насыщенной практики – упражнения на скорость,

скорость реакции, ловкость, тренировка в приеме, подаче мяча и многое другое.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания их подразделяют на: **метод расчлененного упражнения** и **метод целостного упражнения**.

**Метод расчлененного упражнения** предполагает разделение упражнения по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие. Этот метод применяется при обучении сложно-координационным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно, или если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало взаимосвязанных между собой, или же если упражнение выполняется так быстро, что нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части.

**Метод целостного упражнения** основывается на том, что с самого начала движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (прыжки, т.п.). Он преимущественно используются при разучивании более простых упражнений; при изучении некоторых сложных действий, которые, с методической точки зрения; при закреплении и совершенствовании двигательных умений и навыков.

Невозможно добиться высокого результата без **словесных** и **наглядных** методов обучения. Данные методы обучения направленные на развитие и выявление природных способностей и предрасположенностей обучающихся, на реализацию их интересов, с учетом их индивидуальных особенностей.

**Словесный метод** обучения помогает в составлении предварительного понимания и знания об изучаемой технике, или движении. Для этого педагог использует – объяснение, указание, замечание, рассказ и т.п.

**Наглядный метод** позволяет обучающимся сформировать более детальное представление о разучиваемом упражнении, или технике, ознакомиться с идеальной техникой, с частыми ошибками, при выполнении данного движения, выработать собственную модель поведения при изучении движения, понять, на чем стоит акцентировать внимание.

**Формы организации образовательного процесса.** В процессе реализации программы выбрана групповая форма обучения.

**Формы организации учебного занятия.** Основной формой занятия является комплексное занятие, которое может проходить с применением следующих форм:

- Наглядная: демонстрация техники (приема, подачи и тп.);
- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;
- Подсчёт;
- Обсуждение;
- Дискуссия;
- Практическая;
- Метод упражнений;
- Метод разучивания по частям;
- Метод разучивания в целом;
- Соревновательный метод;
- Игровой метод;
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя;
- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

**Педагогические технологии:**

- Технологии дифференцированного физкультурного образования;
- Технология группового обучения;
- Технологии индивидуального обучения;
- Технология развивающего обучения;
- Технология проблемного обучения;
- Технология развития критического мышления;
- Здоровьесберегающая технология;
- Личностно-ориентированный технологии;
- Коммуникативная технология обучения.

**Алгоритм учебного занятия.**

Тренировочное групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную - разминка, объяснение принципа техники волейбола; отработка техники индивидуально, либо в

парах; игра в волейбол, применение на практике оттачиваемых навыков и техник игры, стратегий, владения мяча.

### **Список литературы:**

#### **Список литературы для педагогов:**

1. Арзуманов С.Г. «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» - М: «Просвещение», 2008.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Учебник для 10-11 класса «Физическая культура» М: «Просвещение», 2011.
5. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
6. Матвеев А.П., Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» - М: «Просвещение», 2008.
7. Матвеев А.П. Учебник для 5,6-7, 8-9 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011.
8. Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Программа Физическая культура»- М: «Просвещение», 2012.
9. Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Учебник 1,2,3,4 «Физическая культура» - М: «Просвещение», - 2011, 2012, 2014.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Учебник для 10-11 класса «Физическая культура» М: «Просвещение», 2011.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Матвеев А.П. Учебник для 5,6-7, 8-9 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011.
5. Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Учебник 1,2,3,4 «Физическая культура» - М: «Просвещение», - 2011, 2012, 2014.

### Контрольно-оценочные материалы.

Уровень физической подготовки по волейболу оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» обучающийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. Динамическая сила оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат из трех попыток.

3. Для оценки прыгучести на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

№	Упражнение	6-8 ле	9- 10 ле	11 ле	12 ле	13 ле	14 ле	15 ле	16 ле	17 ле	18 ле
1.	Бег 30 м.	6.0	5.5	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2	4.1
2.	Прыжок в длину с/м	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

1. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. **Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3. **Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

### **Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.**

Упражнение	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Челночный бег 5х6 м. (сек)	11,2	11	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10
Метание набивного мяча весом 1 кг. 1	4	5	5	5	6	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.
2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

### **Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.**

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения

передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

3. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

## **Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты для занятий волейболом**

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

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

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

Игры с перемещениями игроков.

1. **«Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.
2. **«Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.
3. **Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».** Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, пробежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются

назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

### **Игры с передачами мяча.**

1. Игровое задание «**Художник**». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.
2. «**Мяч над головой**». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.
3. «**Обстрел чужого поля**». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.
4. «**Не урони мяч**». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.
5. «**Передачи в движении**». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.
6. «**Свеча**». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д.

- Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.
7. **«Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.
  8. **«Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча за отведённое время.
  9. **Эстафета с передачей волейбольного мяча.** Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.
  10. **Эстафета «Передал – садись».** Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают вторые, третьи игрок и т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.
  11. **Эстафета «Одна верхняя передача».** Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мячи двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны.

Капитаны передают мяч следующим игрокам и т.д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. **Эстафета «Две верхние передачи».** Перед своими командами, которые построены в колонны, на расстоянии 3 м за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.
13. **Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».** Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз. *Усложнённый вариант:* те же действия, но с передачами мяча через сетку.
14. **«Назад по колонне».** Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т.д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым вернётся на своё место. *Вариант:* по сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т.д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.
15. **«Приём и передача мяча в движении».** Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т.д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. **«Догони мяч».** Играющие делятся на две группы по 8–10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.
17. **«Ладта волейболистов».** Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая – принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

### **Игры с передачей мяча через сетку:**

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

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

повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой. Вариант: после передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

### **Игры с подачами мяча**

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

2. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной

подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

3. «Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

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

2. При неудачной подаче очко получает команда соперников.

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

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

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

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

### **Игры с атакующим ударом**

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно 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 поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

### **Игры с блокированием атакующих ударов**

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

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

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

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