

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества
Волховского муниципального района»

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
Протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО ДДЮТ
от 31.08.2026 № 128-о

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст детей: 11 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработал программу Рожнов Кирилл Валентинович,
педагог дополнительного образования

с. Паша
2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 года № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленные письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества Волховского муниципального района».

Актуальность программы

Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и

нравственные качества. Кроме того, способствует изучению, совершенствованию техники и тактики волейбола, укреплению здоровья учащихся, привитию потребности к систематическим занятиям. Вместе с физическим развитием совершенствуются технико-тактические действия, укрепляется здоровье, идет процесс воспитания личности учащихся, формирование нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

Педагогическая целесообразность заключается в формировании физических качеств, пробуждении интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Игра в волейбол укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим тренировок в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно - сосудистую систему, а также и другие жизненно важные системы организма. Через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым. Занятия волейболом решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, являются средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни. На занятиях по данной программе, осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений ведения здорового образа жизни.

Программа поможет также раскрыть потенциал личности, необходимый для успешной личной самореализации, подготовиться к самостоятельной деятельности в современном мире.

Сетевое взаимодействие и\или социальное партнерство

Данная программа реализуется посредством сетевой формы ее реализации на базе Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Пашская средняя общеобразовательная школа», с целью предоставления возможности повышения уровня образования различным социальным группам. При сетевом взаимодействии и при реализации программ в сетевой форме быстро устанавливаются многосторонние связи между всеми участниками в рамках общей совместной деятельности.

Цель дополнительной общеразвивающей программы

Развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие

1. Познакомить с историей волейбола, терминологией, техникой безопасности на занятиях и правилами личной гигиены.

2. Научить правилам игры и основным приёмам, в том числе базовым и сложным схемам тактики волейбола.

3. Формировать умения разрабатывать стратегию игры.

4. Уметь определять позитивные и негативные факторы развития человеческого организма.

Развивающие

1. Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества учащихся.

2. Формировать и развивать культуру движений; умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.

3. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Воспитательные

1. Раскрывать потенциал каждого ребёнка.

2. Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

3. Воспитывать умение работать в команде.

4. Формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Отличительные особенности программы от уже существующих

Программа наряду с заботой об укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, нацелена на развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Работа с разновозрастными детьми позволяет говорить об эффективности и разнообразии форм работы в этом направлении. Условия для разновозрастного взаимодействия могут возникать стихийно, быть обусловлены какими-то внешними обстоятельствами, а могут специально создаваться педагогом как одно из мощных средств образования. По ходу работы в доступных детям формах каждый ребенок может успешно овладевать не только учебными навыками, но и познакомиться с рядом теоретических знаний, освоить методические аспекты физической подготовки.

Учащиеся физкультурно-спортивного объединения чувствуют себя опытными специалистами по сравнению с учащимися общеобразовательных учреждений и поэтому очень стараются показать все свои умения. У них появляется реальное чувство ответственности за свою работу.

В программе предлагается уровневый подход реализации программы через дидактическую систему разноуровневых заданий.

Сетевая форма взаимодействия предоставляет большие возможности в усилении ресурсов организаций и удовлетворении запросов и потребностей участников образовательного процесса.

В случае перехода образовательного учреждения на дистанционный режим обучения по эпидемиологической обстановке в регионе программа может быть построена с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагога на маркет - платформе «Вконтакте» или посредством использования цифровых образовательных сервисов.

Наименование медиаресурса	Темы, при реализации которых используется дистант	Форма участия
маркет - платформа «Вконтакте» или другой доступный для общения интернет – мессенджер Онлайн викторина по волейболу. https://kupidonia.ru/viktoriny/viktorina-o-voleybole	Теоретическая подготовка	Практическая работа

Организационно – педагогические условия реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 11 до 17 лет.

Возрастные особенности детей

Подростковый возраст 11-17 лет – один из самых важных и сложных этапов для формирования психики.

Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления связаны с процессом самоопределения, переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

Характерная особенность детей этого возрастного периода – ярко выраженная эмоциональность восприятия. В первую очередь дети воспринимают те объекты, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Наглядное, яркое, живое воспринимается лучше, отчётливее.

Возрастное развитие личности характеризуется поиском «своей» социальной роли – общаясь со сверстниками, подросток примеряет на себя разные модели поведения и отсекает неподходящие. Ему особенно необходимы друзья. С ними можно поделиться переживаниями, о которых невозможно рассказать взрослым.

Средний школьный возраст — самый благоприятный для физического развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие.

Условия набора детей: особого отбора не существует. Принимаются все желающие при наличии справок от спортивного врача или педиатра.

Условия обучения по программе при переходе на дистанционное обучение. При переходе на дистанционное обучение с использованием ЭИСО необходимо проинформировать учащихся и их родителей (законных представителей) о реализации части программы с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе ознакомить с

расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля успеваемости и/или промежуточной аттестации. При необходимости можно получить документальное подтверждение (наличие письменного заявления или согласия от родителя (законного представителя) о переходе части программы в формат дистанционного обучения. Для реализации части программы в формате дистанционного обучения необходимо иметь компьютерное оборудование с программным обеспечением, устойчивое Интернет-соединение и периферийное оборудование.

Уровень сложности программы

Исходя из возможностей и возрастных особенностей учащихся, содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на развитие разносторонней физической подготовки и овладение основами техники выбранного вида спорта – волейбола;

базовый уровень предусматривает самостоятельную работу над совершенствованием физических качеств, стремление к самосовершенствованию, грамотного применения умений и навыков при выполнении нормативов, в игре, на соревнованиях.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый Базовый	15-25	11– 17	1	2	68	на основе сетевого взаимодействия

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Форма организации занятий: групповая

Форма проведения занятий: аудиторная

Основные формы аудиторных занятий: учебное занятие, тренировочное занятие.

Режим и продолжительность занятий, в том числе с использованием информационных средств обучения.

Занятия в группах проводятся 1 раз в неделю по 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 10 минут.

При переходе на дистанционное обучение предусматривается дифференциация исходя из возраста учащихся и сокращение времени проведения занятия. При использовании электронных систем обучения во время занятий для детей обязательно проводится гимнастика для глаз.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы вводного, текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос. Наблюдение
2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	4	8	Опрос
3.	Техника владения мячом	20	6	14	Онлайн тест. Промежуточная аттестация 1 полугодие
4.	Игра по правилам с заданием	32	8	24	Тест. Онлайн тест. Промежуточная аттестация 2 полугодие
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнования
Всего часов:		68	20	48	

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с целями и задачами программы, с детским коллективом. Краткое сведение о физической культуре. История развития волейбола в мире и нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий волейболом. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на тренировке и спортивных занятиях. Личная гигиена. Требование к месту занятий, спортивной форме и обуви, инвентарю и оборудованию. Соблюдение дисциплины.

Форма контроля. Вводный контроль. Опрос. Наблюдение.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Стартовый уровень. Понятия о влиянии физических упражнений и физической нагрузки на развитие организма человека, об утомлении и переутомлении. Активный отдых. Влияние занятий волейбола на развитие человека.

Теория. Базовый уровень. Правила овладения техникой отдельных движений волейболиста. Сила отдельных мышечных групп, быстрота движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в

суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Здоровьесберегающие формы и технологии.

Практика. Стартовый уровень. Общеразвивающие упражнения (гимнастика, акробатика, легкая атлетика различные виды игр). Общеразвивающие упражнения для развития силы и гибкости, прыгучести. Игры на развитие гибкости: «передача мяча», «регби на коленях». **Форма контроля.** Наблюдение.

Практика. Базовый уровень. Упражнения на развитие быстрота перемещений, прыгучесть, силу кистей и их подвижность. Игры «мяч ловцу», «круговая лапта». Игровые эстафеты, игры «вызов номеров», «день и ночь», «эстафета», «круговая охота». Развитие ловкости «два лагеря», «попади в цель», «защита укреплений», «защита товарища». **Форма контроля. Базовый уровень.** Опрос. «Пояснить выражение»

3. Техника владения мячом

Теория. Стартовый уровень. Правила игры. Что такое техника защиты, техника нападения. Основы техники и тактики в волейболе.

Теория. Базовый уровень. Упражнения для развития оптимальной выносливости. Правила и приемы передачи и приема мяча. Строение и функции организма человека.

Практика. Стартовый уровень. Поддача, передача, нападающий удар, приём мяча и блокирование. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая поддача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая поддача. Верхняя прямая поддача. **Форма контроля. Промежуточная аттестация 1 полугодие.** Тест.

Практика. Базовый уровень. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая поддача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Отработка приемов. Упражнения для развития оптимальной выносливости

Форма контроля. Промежуточная аттестация 1 полугодие. Onlin Test Pad Онлайн тест. «Какой ты волейболист» <https://onlinetestpad.com/ru/testview/8449-kakoj-ty-volejbolist>

4. Игра по правилам с заданием

Теория. Стартовый уровень. Правила игры в волейболе. Понятия: техника нападения, защиты. Индивидуальные тактические действия при подачах и передачах. Система и правила игры через игрока передней линии и задней линии, выходящего для передачи к сетке.

Теория. Базовый уровень. Правила и особенности техники передвижений в волейболе. Тактика игры. Виды стоек, ходьбы, бега, скачков.

Практика. Стартовый уровень. Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите. **Форма контроля. Промежуточная аттестация за 2 полугодие.** Тест. Наблюдение.

Практика. Базовый уровень. Чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии. **Форма контроля. Промежуточная аттестация за 2 полугодие. Базовый уровень.** Onlin Test Pad Онлайн тест. «Правила волейбола». <https://onlinetestpad.com/ru/test/31209-pravila-volejbola>

5.Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Соревнование.

Форма контроля. Соревнование.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Вводное занятие	Учебное занятие	Словесный Наглядный	Методическая литература Спортивный инвентарь
2	Обучение технике перемещения и передачи мяча	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Методическая литература Спортивный инвентарь
3	Техника владения мячом	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Методическая литература Спортивный инвентарь
4	Игра по правилам с заданием	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Методическая литература Спортивный инвентарь
5	Итоговое занятие	Тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Методическая литература Спортивный инвентарь

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Стартовый уровень. Будут знать: технику безопасности при занятиях волейболом; правила личной гигиены; простейшие правила подвижных игр.

Уметь: выполнять перемещения по площадке; играть в подвижные игры; выполнять верхние и нижние подачи .

Базовый уровень. Будут знать: технику безопасности при занятиях волейболом; правила личной гигиены; основы техники и тактики игры.

Уметь: оказывать первую помощь; выполнять перехваты мяча; выполнять передачи мяча различными способами; выполнять нижние и верхние подачи; технику нападения, блока, защиты.

Список литературы

для педагога

1. Бишаева, А.А. Физическая культура. Учебник. / А. А. Бишаева В. В. Малков. - М.: КноРус, 2023. – 380 с.
2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев,

Л. В. Булыкина. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 178 с.: ил.

3. Былеев, Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для ин-тов физической культуры. – 4-е изд., перераб. и доп. / Л. В. Былеев, И.М. Коротков, В. Яковлев.– М.: ФиС, 2009. – 216 с.

для учащихся

1. Бойченко, Т.Н. Давай играть! День за днём / Т. Н. Бойченко.- М.: Бином детства, 2019. – 32 с.

2. Германов, Г.Н., Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. / Г. Н. Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова. –М.: Юрайт, 2019. -793 с.

Интернет ресурсы

1. info@sportgoroda. Ru // «ТОП-10 интересных фактов о волейболе» Режим доступа: <https://sportgoroda.ru/shopblog/статьи/топ-10-интересных-фактов-о-волейболе.html> (Даты обращения 20.07.2025)

2. Onlin Test Pad // Онлайн тест. «Правила волейбола». Режим доступа: <https://onlinetestpad.com/ru/test/31209-pravila-volejbola> (Даты обращения 24.08.2025)

3. Onlin Test Pad // Онлайн тест. «Какой ты волейболист» Режим доступа: <https://onlinetestpad.com/ru/testview/8449-kakoj-ty-volejbolist> (Даты обращения 24.08.2025)

4. Спортивная энциклопедия.// «Волейбол история возникновения, правила, экипировка». Режим доступа: <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/> (Даты обращения 28.08.2023)

5. Ярмарка мастер классов.// «Найди свою прелесть» Режим доступа: <https://www.livemaster.ru/topic/1853471-master-klass-po-sozdaniyu-kukly-kubyshka-travnitsa> (Даты обращения 28.08.2022)

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-
спортивной направленности «Волейбол»
на учебный год**

1. Начало учебного года:

2. Окончание учебного года:

3. Продолжительность учебных занятий: 1 раз в неделю по 2 занятия. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 10 минут.

4. Продолжительность учебного года

Группа	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
--------	--------------	------------------	---------------------------	--------------------------------	---------------------------------	------------------------

5. Режим работы:

6. Проведение вводного и текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:

Вводный контроль –

Промежуточная аттестация за 1 полугодие –

Промежуточная аттестация за 2 полугодие –

7. Каникулы

Осенние:

Зимние:

Весенние:

8. Праздничные дни в учебном году:

4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая

9. Место проведения занятий:

№ п/п	Дата		Тема занятия Формы контроля, аттестации	Кол-во часов
	планируемая	фактическая		
1.			Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ. Вводный контроль. Опрос	2
2.			Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2
3.			Влиянии физических упражнений и физической нагрузки на развитие организма человека.	2
4.			Техника отдельных движений волейболиста. Общеразвивающие упражнения	2
5.			Здоровьесберегающие формы и технологии. Тренировка.	2

6.			Упражнения для развития силы и гибкости, прыгучести.	2
7.			Упражнения на развитие быстроты перемещений, прыгучести. Игры	2
8.			Упражнения на развитие силы кистей и их подвижность. Игры	2
9.			Тренировочная игра-эстафета.	2
10.			Развитие ловкости игры: «два лагеря», «попади в цель»	2
11.			Тренировочные игры: «защита укреплений», «защита товарища».	2
12.			Текущий контроль. Опрос «Поясни выражение».	2
13.			Тренировка. Инструктаж по ТБ.	2
14.			Тренировка. Промежуточная аттестация 1 полугодие. Онлайн тест. «Какой ты волейболист»	2
15.			Тренировочная игра. Правила игры.	2
16.			Техника и тактика в волейболе.	2
17.			Соревнование.	2
18.			Техника защиты, техника нападения.	2
19.			Упражнения для развития оптимальной выносливости.	2
20.			Правила и приемы передачи и приема мяча. Строение и функции организма человека.	2
21.			Подача. Стойка игрока.	2
22.			Передача мяча. Движение по полю.	2
23.			Передачи мяча, блок.	2
24.			Прием мяча и подачи в зоны	2
25.			Учебная игра в волейбол.	2
26.			Судейство в волейболе.	2
27.			Отработка приемов.	2
28.			Учебная игра в волейбол.	2
29.			Упражнения для развития оптимальной выносливости.	2
30.			Учебная игра в волейбол. Промежуточная аттестация 2 полугодие. Тест. «Что ты знаешь о волейболе?» Онлайн тест.	2
31.			Тренировка.	2
32.			Соревнование.	2
33.			Тренировка.	2
34.			Итоговое занятие. Закрепление пройденного материала. Соревнование	2
Всего:				68

Приложение 2

Оценочные материалы для проведения вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся

Вводный контроль. Опрос. Объясните значение выражений

№	Выражение	Объяснение
1	Здоровое питание	
2	Занятия физкультурой	
3	Правильный режим сна	
4	Режим дня	
5	Закаливание организма	
6	Личная гигиена	
7	Отказ от вредных привычек	
8	Устойчивость к стрессу	

Ответы

№	Выражение	Объяснение
1	Здоровое питание	Отказ от фаст-фуда и другой вредной еды. Переключить внимание на фрукты, овощи, злаки. Правильный режим питания.
2	Занятия физкультурой	Обязательна физическая активность, которая незаменима при здоровом образе жизни. Физические упражнения повышают выносливость и закаляют организм.
3	Правильный режим сна	Ежедневно ребенок должен спать около 8 часов. Ложиться нужно до 22 часов – это наиболее благоприятное время для сна. Нельзя наедаться на ночь, необходимо помнить, что последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.
4	Режим дня	Хорошо организованный режим дня – правильное чередование учебного процесса и отдыха. Соблюдая режим, будете больше успевать сделать за день, избегая переутомления.
5	Закаливание организма	Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный человек в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Необходимо помнить, что закаливание нужно проводить под контролем грамотного инструктора.
6	Личная гигиена	Чистота – залог здоровья, поэтому необходимо ежедневно приводить свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.
7	Отказ от вредных привычек	Необходимо твердо знать, что алкоголь, наркотики, курение наносят непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают развиваться как физически, так и творчески.
8	Устойчивость к стрессу	Необходимо учиться спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со

		стрессами помогут различные увлечения, спорт или хобби. Необходимо уметь настраиваться на позитивное восприятие событий.
--	--	--

Промежуточная аттестация 1 полугодия

Стартовый уровень

1. Кто придумал волейбол (Игра в волейбол была изобретена в 1895 году Уильямом Морганом. Это был гениальный преподаватель физкультуры, который назвал эту дисциплину mintonette. Такое название было производным слова badminton)

2. 100 000 человек на матче (В 1964 году данный вид спорта был представлен на олимпийских играх, а в 1983 году на матч СССР и Бразилии собрались 100 000 человек. Это рекорд посещаемости волейбольного матча в мире).

3. Прыгай 250 раз за матч (Большинство волейболистов прыгают в среднем 250 раз за матч и пробегают расстояние в 750 метров, поэтому у профессионалов очень развиты мышцы ног. Данный вид спорт тренирует все виды мышц и является наиболее безопасным из игр с мячом).

4. Волейбол синтез других игр (Волейбол на разных этапах включал в себя особенности других спортивных игр, таких как теннис, гандбол, бейсбол и баскетбол. Раньше в качестве разделителя использовалась теннисная сетка, высота которой 1970 мм. До 1900 года в волейболе использовалась резиновая камера похожая на баскетбольный мяч).

5. Молниеносная подача (Скорость полета мяча в среднем составляет 60 километров в час. Максимально зафиксированная подача составляла 135 километров в час. Рекорд принадлежит Болгарскому волейболисту Матею Казийски).

6. Самый высокий прыжок (Матей Казийски помимо непревзойденной скорости подачи обладает рекордом по высоте прыжка. Уровень максимальной точки касания мяча зафиксирован на отметке 3 м 93 см. Высота спортсмена составляет 203 см. Таким образом прыжок составил 190 см выше роста спортсмена).

7. Каждый десятый житель планеты волейболист (Волейбол сегодня является вторым по популярности видом спорта в мире, уступая только футболу. На уровне увлечения им занимаются около одного миллиарда людей или 15 процентов всех людей планеты).

8. Самый результативный матч (Самый эффективный игрок в мире оказался из сборной Канады по имени Гэвин Шмитт. За один матч он принес своей команде 58 очков).

9. Главное не касаться земли (Волейбол - единственная игра по правилам которой мяч не может касаться земли. Также волейбол — это игра где играют не на время, а на результат. Благодаря этому правилу длительность матча может быть бесконечно увеличена).

10. Долгий волейбол (В истории олимпийских игр был случай в 1976 году, когда сборные Польши и СССР играли в волейбол 6,5 часов. Но

абсолютный рекорд был зафиксирован в Кингстоне, штат Северная Каролина. Продолжительность матча составила 75,5 часов! Это больше 3 дней).

Базовый уровень. Onlin Test Pad // Онлайн тест. «Какой ты волейболист» <https://onlinetestpad.com/ru/testview/8449-kakoj-ty-volejbolist>

Промежуточная аттестация 2-го полугодия

Стартовый уровень. Тест. «Что ты знаешь о волейболе?»

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч
- сетка и мяч
- + удар с лёту и мяч

2. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия
- + США
- Испания

3. С чего начинается игра в волейболе?

- + с подачи
- с передачи
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

4. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- + любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

5. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- + игра ногой
- удар при поддержке партнёра
- последовательное касание разными частями тела

7. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- 10
- + 12
- 14

9. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- 3
- 4
- + 5

11. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- 4
- 5
- + 6

12. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

+ последовательное касание одним действием при выполнении первого удара

- неумышленное касание игроком мяча
- к мячу одновременно коснулось несколько игроков

14. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?

- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч
- + засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч

16. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

- 1
- + 2
- 3

17. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

- капитан команды
- игрок, вышедший на замену
- игрок, имеющий предупреждение
- + либеро

19. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

- предупреждение
- замечание
- + удаление

20. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?

- 3
- 4
- + 5

22. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?

- обоюдная ошибка и переигровка
- + конец партии или матча
- мяч «за»

23. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

- + мяч «в площадке»
- мяч «за»
- переигровка

24. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

- подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо
- подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко

+ подача переходит сопернику, и соперник получает очко

Базовый уровень. Онлайн тест. Onlin Test Pad // Онлайн тест. «Правила волейбола». <https://onlinetestpad.com/ru/test/31209-pravila-volejbola>

Приложение 3

Методические материалы программы

Перечень УМК

1. **Наглядный материал:** иллюстрации, плакаты, видео ролики.
2. **Раздаточный материал:** мячи, скакалки, обручи и другой спортивный инвентарь.

Перечень оборудования и ТСО

Спортивный зал и инвентарь.

Перечень оборудования и ТСО с применением дистанционных технологий

Материально-техническая база обучения с использованием ДОТ включает следующие составляющие: каналы связи; компьютерное оборудование; периферийное оборудование; программное обеспечение; систему дистанционного обучения, обеспечивающую формирование информационной образовательной среды.

При обучении желательно наличие периферийного оборудования: веб-камера; наушники; микрофон; принтер; сканер, цифровой фотоаппарат или цифровая видеокамера.

Место расположения периферийного оборудования педагогов и учащихся зависит от используемой модели обучения с использованием ДОТ.

Диагностические таблицы (критерии оценки)

Показатели оценок промежуточной аттестации учащихся

Показатель	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2-3 балла)	Высокий уровень (4-5 баллов)
Критерий «Предметные знания и умения»			
соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	учащийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных Программой	объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	освоен практически весь объем знаний, предусмотренных Программой за конкретный период
осмысленность и правильность использования специальной терминологии	учащийся, как правило, избегает применять специальные термины	учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой	специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием Программы
соответствие практических умений и навыков программным требованиям	учащийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков	объем усвоенных навыков и умений составляет более $\frac{1}{2}$	учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными

			Программой
креативность, самостоятельность в разработке продукта творческой деятельности, оригинальность замысла выполнения задания	учащийся в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания	учащийся выполняет задания на основе образца	учащийся выполняет практические задания с элементами творчества
умение осуществлять проектную или учебно-исследовательскую работу, оформлять результаты	работа выполнена не в полном объеме, с ошибками	работа выполнена в полном объеме, но есть технологические ошибки	работа выполнена в полном объеме, без технологических ошибок, аккуратно, проявлены фантазия и самостоятельность
Критерий «Метапредметные (общеучебные) умения и навыки»			
познавательная активность, самостоятельность	уровень активности, самостоятельности учащегося низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, интерес к внешнему миру не обнаруживается, любознательность не проявляется	учащийся достаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок	учащийся любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий
умение вести дискуссию, выступать перед аудиторией	учащийся публично не выступает, вести полемику участвовать в дискуссии не может	учащийся участвует в дискуссии, выступает перед аудиторией только по инициативе педагога или группы	учащийся проявляет самостоятельность в построении дискуссионного выступления, успешно выступает перед аудиторией, логичен в построении доказательств
умение планировать, осуществлять и оценивать свою деятельность	деятельность хаотична, не продуманна, учащийся прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помощь малоэффективна	учащийся удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при поддержке педагога	учащийся удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца

умение подбирать и работать с источниками информации	учащийся испытывает серьезные затруднения при подборе и работе с литературой и иными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	учащийся подбирает и работает с литературой и иными источниками информации с помощью педагога или родителей	учащийся подбирает и работает с литературой и иными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей
выполнение логических операций: сравнение, анализ, обобщение	при выполнении заданий, требующих анализа, сравнения, выделения главного, установления закономерностей, учащемуся нужна обучающая помощь; воспринимается помощь с трудом, самостоятельный перенос освоенных способов деятельности не осуществляется	задания, требующие анализа, сравнения, обобщения и установления закономерных связей, выполняются со стимулирующей помощью педагога	учащийся определяет содержание, смысл (в том числе скрытый смысл) анализируемого, точно и емко обобщает его в слове, видит и осознает тонкие различия при сравнении, обнаруживает закономерные связи
Критерий «Личностные результаты»			
нравственно-этические установки	учащийся часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения	учащийся осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда их нарушает	учащийся всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает
прилежание и трудолюбие	отсутствие представления о ценности труда, отсутствие мотивации к труду, проявление пассивности и лени, готовность выполнять работу за вознаграждение	понимание роли труда для человека, участие в работе при соответствующей мотивации, проявление желания участвовать в знакомых видах труда	положительная мотивация к труду, потребность к участию в различных видах труда, проявление положительных эмоций от процесса и результата труда
оценка своих поступков	учащийся не в состоянии правильно оценить свои поступки, не способен контролировать и управлять своим поведением	учащийся осознает свои поступки и действия, но не всегда способен регулировать свое поведение и управлять им	учащийся умеет критически относиться к своим поступкам, действиям, чувствам и мыслям, способен регулировать свое поведение и управлять им

ответственность, дисциплинированность	учащийся уклоняется либо неохотно выполняет поручения, часто не дисциплинирован	учащийся выполняет поручения охотно, ответственно, хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других	учащийся выполняет поручения педагога охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других, всегда дисциплинирован, требует того же от других
мотивация на учебу (выраженность интереса к занятиям)	интерес практически не обнаруживается, иногда возникает лишь к новому материалу	устойчивый учебно-познавательный интерес, но он не выходит за пределы изучаемого материала	учащийся проявляет постоянный интерес и творческое отношение к предмету, стремится получить дополнительную информацию

Алгоритм учебного занятия

1. Организация начала занятия, постановка обучающих, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.
2. Проверка имеющихся у учащихся знаний, умений, их готовность к изучению новой темы.
3. Ознакомление с новыми знаниями и умениями.
4. Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков по образцу, а также их применение в сходных ситуациях, использование упражнений творческого характера.
5. Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Критерии оценки

В процессе обучения основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП.

По окончании учебного года учащиеся выполняют нормативные требования физической подготовленности по рекомендации педагога.

Основная задача педагога – привить учащимся стойкий интерес к баскетболу. Тренировка должна быть увлекательной и разнообразной. Строго контролируются объем и интенсивность нагрузок.

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры в баскетбол;

постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей;

планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
увеличение объема тренировочных нагрузок;
повышение интенсивности занятий;

использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по предметным областям. В конце обучения, учащиеся могут проходить тестирование по контрольным нормативам при переходе на следующий этап обучения. По результатам тестирования в конце учебного года учащиеся, показавшие высокий уровень подготовки, переводятся на соответствующий этап и год обучения по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки для дальнейших занятий баскетболом.

Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки учащиеся должны:

знать: технику безопасности при занятиях баскетболом; правила личной гигиены; простейшие правила подвижных игр.

уметь: выполнять перемещения в стойке; играть в подвижные игры; постановку в два шага и прыжком; делать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.

Игры, способствующие развитию ловкости волейболистов:

1. Игроки делятся на две равные команды и по сигналу тренера начинают эстафетный бег с обеганием препятствий (стоек, набивных мячей и т.д.). После обегания препятствий каждый участник эстафеты обязан повернуться кругом и сделать бросок для приема мяча, заканчивающийся кувырком.

Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету и правильное выполнившая задания.

2. На волейбольной площадке две равные команды. Игроки одной команды поочередно в прыжке бросают теннисные мячи, стараясь попасть на свободное место. Вторая команда стремится поймать брошенный мяч. После 10-15 бросков команды меняются местами.

Выигрывает та команда, которая поймает больше мячей.

3. Играющие становятся в круг. Тренер назначает центрального, который вращает веревку с привязанным к концу грузом (мешочком, наполненным песком). Стоящие в кругу должны перепрыгивать через приближающуюся веревку. Тот, кто задел груз, становится в круг и продолжает водить.

Игру можно усложнить, изменяя высоту вращения веревки, выполняя прыжки на одной ноге или прыжки с поворотом кругом.

Игры, способствующие развитию прыгучести юных волейболистов:

Прыгучесть - комплексное проявление силы мышц ног и способность их к быстрому сокращению.

1. Играющие делятся на две равные команды и по сигналу тренера прыжками на обеих ногах устремляются вперед. На пути каждого расставлены препятствия (малые барьеры или скамейки), которые участники обязаны преодолеть прыжками на обеих ногах. Обежав стойку, они возвращаются: первую половину обратного пути проходят прыжками на левой ноге, вторую на правой ноге.

Побеждает команда, которая пройдет путь быстрее.

2. Встречная эстафета со скакалкой. Игроки делятся на две команды. По сигналу тренера прыжками через скакалку на обеих ногах двое первых устремляются вперед. Достигнув команды стоящей напротив, они передают скакалку, после чего в эстафету вступают следующие. Побеждает команда, которая первой закончит прыжки и допустит меньше нарушений.

3. Игроки делятся на две (или несколько) равные команды. Первые номера выстраиваются на черте и по сигналу тренера выполняют прыжок в длину с места. Следующий игрок прыгает с того места, на которое приземлился предыдущий, и так до последнего номера в команде.

Выигрывает команда, игроки которой окажутся дальше.

Комплекс упражнений на развитие прыгучести:

1. Прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях.
2. Прыжки на месте с подтягиванием ног.
3. То же, но с продвижением вперед.
4. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

Варианты:

- а) ноги вместе;
- б) ноги на ширине плеч;
- в) одна нога впереди;
- г) со сменой положения ног;
- д) с поворотом на 90, 180, 360;
- е) доставание подвешенного предмета.
5. Прыжки в длину с места.
6. Многоскоки тройные, пятерные, десятерные.
7. Прыжки на носках руки за голову.
8. Прыжки через скакалку.
9. Прыжки через гимнастическую скамейку. Варианты: а) стоя боком к скамейке; б) стоя лицом к скамейке;
- в) прыжки на одной ноге через скамейку;
- г) прыжки на 2-х ногах через скамейку с продвижением вперед;
- д) то же, но одной ногой.
10. Прыжки стоя на 2-х скамейках из приседа с гирей 16-32 кг.
11. Прыжки сериями, стоя на месте с доставанием баскетбольного щита.
12. Прыжки через две, поставленные друг на друга скамейки.

13. Прыжки с отягощением (мешки с песком, пояса).
14. Прыжки на месте с амортизаторами.
15. Серийные прыжки через барьеры.

Игры, способствующие развитию скоростно-силовой выносливости волейболистов:

1. Участники делятся на две равные команды и в каждой команде рассчитываются на первый и второй. Первые номера принимают упор лежа, вторые берут первых за ноги. По сигналу тренера участники на руках, поддерживаемые за ноги, передвигаются до края дорожки, достигнув края, меняются местами и возвращаются обратно. Побеждает команда, участники которой быстрее закончат эстафету.

2. Игра в волейбол в кругу, сидя на плечах товарища. Игроки рассчитываются на первый и второй, первые номера садятся на плечи вторым и все образуют круг.

Мяч вводится в игру, через 5-7 мин игроки меняются ролями.

3. «Всадники». Участники игры разделяются на две равные команды. Каждая команда рассчитывается на первый и второй. Вначале первые участвуют в роли «всадников» затем вторые. Команды выстраиваются друг против друга и как бы скачут навстречу. Играющие стремятся стаскивать всадника в противоположной команде. Побеждает команда, у которой останется больше всадников.

Комплекс упражнений на развитие выносливости:

1. Упор лежа, сгибание и разгибание рук сериями 10-20 раз. Варианты:
 - а) руки на ширине плеч (можно шире) 10-12 раз.
 - б) одна кисть на другой 10-12 раз.
 - в) преимущественно нагрузка на одну руку 10-12 раз.
 - г) с поочередным сгибанием рук 10-12 раз.
 - д) с опорой на одну руку 10-12 раз.
 - е) с опорой ногами о скамейку, стул 10-12 раз.
 - ж) с попеременным подниманием ног 10-12 раз.
 - з) с отталкиванием руками от опоры 10-12 раз.
 - и) с хлопком ладонями в момент отрыва рук от опоры 8-12 раз.
 - к) одновременным отрыванием рук и ног 6-10 раз.
 - л) то же, но с хлопком руками 6-10 раз.
 - м) с опорой на пальцы 10-20 раз.
2. Упор лежа. Круговые движения головой поочередно вправо, влево (руки слегка согнуты) 6-10 кругов.
3. Упор лежа, поочередное поднятие рук вверх 8-14 раз.
4. Упор лежа. Одновременное поднятие руки и разноименной ноги вверх 8-14 раз.
5. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Во время разгибания поворот туловища вокруг продольной оси на 90°, руку вверх 1-3 круга.
6. Упор лежа. Переступанием или прыжками на руках описать круг - «циркуль» 2-5 кругов.

7. Упор лежа. Передвижение в сторону одновременными прыжками на руках и ногах 8-15 раз.

8. Упор лежа. Энергичным поворотом туловища - упор сзади 8-12 раз.

9. Упор лежа. Передвижение вперед волоча ноги с вытянутыми и расслабленными носками 20-40 шагов.

10. Упор лежа сзади. Передвижение во всех направлениях, сгибая ноги 30-40 шагов.

11. Упор лежа. Передвижение волоча прямые ноги 15-20 шагов.

12. Упор лежа сзади. Передвижение, волоча прямые ноги 15-25 раз.

Игры, способствующие развитию точности юных волейболистов:

1. На площадке две команды, игрок одной из них подает мяч на удар, игрок второй производит нападающий удар по цели. Целью может служить отметка на площадке, щит с разметкой или щит, переворачивающийся при правильном ударе (нападении). После того как произведены нападающие удары, игроки меняются местами. Выигрывает команда, которая поразит больше целей.

2. На площадке две команды. Одна из них играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди выполняют нападающие удары. Команда защитников должна принять мяч и с первой передачи направить его в корзину, укрепленную на сетке или установленную на площадке (по усмотрению тренера). Выигрывает команда, которая с первой передачи направит больше мячей точно в корзину.

3. На площадке две команды. Одна играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди в прыжке бросают через сетку теннисные мячи. Защитники ракетками, которые они держат одну в правой, вторую в левой руках, отбивают мячи в корзину, установленную тренером (по его усмотрению).

Выигрывает команда, которая направит точно в корзину больше принятых мячей.

Игры, способствующие развитию чувства пространства и координации движений волейболистов:

1. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи под сеткой одной или двумя руками как можно быстрее. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча.

2. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи в прыжке с замахом рук через сетку. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча. Перемещение к мячу шагом, бегом, приставными шагами с последующим падением.