

Управление образования администрации Северо-Енисейского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Брянковская средняя школа № 5»

| | |
|--|--|
| Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2021 г. | Утверждено Приказ № <u>58</u> - <u>08</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2021 г. Директор школы <u>Н.С.Храмцова</u> |
| Согласовано Заместитель директора по УВР <u>Е.А.Гейман</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2021 г. | |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Летающий мяч»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: стартовый

Для детей 12-17 лет
Срок реализации – 1 года

Автор - составитель программы:
Родионова Анна Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

п. Брянка

2021 год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летающий мяч» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

Направленность дополнительной образовательной программы по волейболу «Летающий мяч» заключается в привлечении школьников к игре в волейбол. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом.

Новизна программы заключается в том, что в ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе, где учитывается специфика дополнительного образования и охватывается значительно больше желающих заниматься волейболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность данной программы состоит в том, что игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть дети младших возрастов и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке и за её пределами. Например, в кругу на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Отличительные особенности программы «Летающий мяч» заключаются в том, что она органически вписывается в систему воспитательной работы, сложившуюся в школе. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Адресат программы: 12-17 лет. Зачисление детей осуществляется при противопоказаниях к занятию соответствующему виду спорта

Сроки реализации программы: данная программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы первого года 228 часов.

Форма обучения по программе «Летающий мяч» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия проходят периодичностью 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа по 40 мин. с 10 минутным перерывом

Цель программы: содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Основной принцип - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик. В связи с этим, для учащихся ставятся следующие **задачи:**

- укреплять здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию;
- закалять организм учащихся, повышать общую физическую подготовленность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать быстроту, гибкость, ловкость, силу, выносливость;
- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования необходимого игрового навыка, обучать и совершенствовать основы техники и тактики игры в волейбол;
- прививать интерес к соревнованиям;
- выполнять нормативные требования по общей и специальной физической подготовки;
- приобретать навыки в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

| | | Всего часов | Теоретические занятия | Практические занятия |
|----|--|--------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1. | Теоретические занятия. Развитие волейбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка волейболиста. Техническая, тактическая и психологическая подготовка волейболиста. | 20 | 20 | |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 25 | | 25 |
| 3. | Техническая подготовка | 75 | | 75 |
| 4. | Тактическая подготовка | 81 | | 81 |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | 14 | | 14 |
| 6. | Сдача нормативов | 10 | | 10 |
| 7. | Посещение соревнований | 3 | | 3 |
| | Итого: | 228 | 20 | 208 |

Содержание программы

Учебный план

Для решения поставленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. I-й – базовый уровень. Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям волейболом. Численный состав группы – 3-12 человек.

Физическая подготовка (ОФП).

1. Игры.
2. Эстафеты.
3. Блоки (комплексы различной направленности).

Техническая подготовка.

1. Перемещения и стойки.
2. Передачи.
3. Подачи.
4. Нападающий удар
5. Приём сверху двумя руками.
6. Приём снизу двумя руками.
7. Блокирование.

Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия в защите и нападении.
2. Групповые действия в защите и нападении.
3. Командные действия в защите и нападении.

Теоретическая подготовка.

1. Вводная часть.
2. Установка и разбор тренировок и игр.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма.
4. Гигиенические знания и навыки.

Воспитательная и психологическая подготовка.

1. Развитие восприятия.
2. Формирование личности игрока.

Игровая и соревновательная подготовка.

1. Учебные двусторонние игры.
2. Контрольные игры.
3. Соревнования внутри группы.

Физическая подготовка.

Спортивные и подвижные игры, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Спектр оборудования очень широк: мячи, обручи, стойки, барьеры, маты и т.д. Комплексы. Техническая подготовка. Техника передвижений.

Техническая подготовка.

1. Перемещения стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике; зоны 6 - 3 - 4, 6 - 3 - 2, 5 - 3 - 4, 1 - 3 - 2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера.

3. Поддачи: нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м., отметка на высоте 2м.; через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половины площадки.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.
5. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи.
6. Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
7. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
2. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи из передачи (обмана); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия в защите: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Теоретическая подготовка.

1. Инструктажи, беседы о школьных делах, делах в быту.
2. Установка и разбор (Установка на игру (тренировку) начинается с изложения целей и задач, обозначения начального и конечного результатов. Она дается в форме указаний, как: любому занимающемуся, так и в целом команде. При разборе тренировки (игры) дается оценка, делаются выводы, определяется план на следующую игру. Установка и разбор имеют большое воспитательное и познавательное значение. Оборудование: видео, макетное поле).
3. Краткие сведения о строении и функциях организма. (Строение человека, строение и разбор функции ног, ее основные отделы и суставы, области стопы).
4. Гигиенические знания и навыки. (Распорядок дня, правила личной гигиены, питание и питьевой режим, закаливание, форма одежды и обуви для тренировки и уход за ней.) Занятие проходит в форме беседы.

Воспитательная и психологическая подготовка.

1. Психологическая подготовка неразрывно связана с другими видами подготовки и ведется параллельно им. Волевые качества воспитываются при систематическом выполнении упражнений, требующих усилий. Морально-нравственные в командной игре, общении в коллективе.
2. Процессы восприятия, в частности формирование специфических восприятий (чувство мяча, чувство времени, чувство пространства). Психологическая подготовка ведется практическим и словесным методами. Очень важен личный пример тренера, выработка и стимулирование положительных эмоций, посредством разнообразной деятельности и индивидуального подхода.

Игровая и соревновательная подготовка.

Положительные эмоции стимулирует и игровая спортивная подготовка, если не требовать скорейшего результата. Цель этой подготовки - обобщение изученного материала и его интегральная реализация, но больше внимания уделяется индивидуальным действиям. Игровая и соревновательная подготовка в этом возрасте ведется на ограниченных площадках, с максимальным числом играющих 3х3.

Контрольные нормативы проводятся с целью:

1. Проверки уровня подготовленности занимающихся на начальной стадии.
2. Рост результатов (снижение, на одном уровне) для дальнейшей корректировки работы тренера и стимула детей.

Планируемые результаты и способы определения их результативности программы:

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

1. Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
2. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.
3. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры.
4. Историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

5. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
6. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
7. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

8. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции.
9. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
10. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Таким образом, учитывая все особенности разработанной мною образовательной программы «Летающий мяч», можно утверждать, что она является эффективной для решения поставленной цели и способствует достижению планируемых результатов обучающимися.

Форма подведения итогов реализации программы:

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
 2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
 3. Товарищеские игры.
 4. Первенства школы, поселка.
- Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (апрель).

Общая физическая подготовка:

- Челночный бег 3х10метров с кубиком;
- Прыжок в длину с места;
- Подъем туловища за 30 секунд;
- Подтягивание, отжимание;
- Кросс 1000 метров.

Техническая подготовка:

- Передачи мяча
- Подачи мяча
- Нападающий удар
- Блокирование

Нормативные требования группы волейбола

Таблицы оценки ОУФК учащихся школы

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

| | ТЕСТ | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-17 лет |
|----|---|-----------|-----------|-----------|
| 1. | Челночный бег 3 x 10 м (сек.) | 8.8 | 7.9 | 7.2 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 146 | 168 | 210 |
| 3. | Прыжки на скакалке за 15 сек (раз) | 28 | 30 | 31 |
| 4. | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 15 | 17 | 20 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 5 | 7 | 1 |
|----|---|---|---|---|

Возрастные оценочные нормативы для девочек

| | ТЕСТ | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-17 лет |
|----|---|-----------|-----------|-----------|
| 1. | Челночный бег 3 x 10 м (сек) | 10.0 | 9.2 | 8.1 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 137 | 156 | 178 |
| 3. | Прыжки на скакалке за 15 сек (раз) | 29 | 31 | 33 |
| 4. | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 14 | 16 | 19 |
| 5. | Отжимание в упоре лежа (раз) | 10 | 12 | 14 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

| Технический прием | Контрольные упражнения | Возраст лет | Оценка | | | | | | | |
|--|---|-------------|----------|---------------|---------|--------|---------|---------------|---------|--------|
| | | | Мальчики | | | | Девочки | | | |
| | | | Высокий | Выше среднего | Средний | Низкий | Высокий | Выше среднего | Средний | Низкий |
| I. <i>Передача мяча</i> | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 12 | 7 | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| | | 13 | 9 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | | 14 | 12 | 9 | 5 | 3 | 9 | 7 | 4 | 3 |
| | 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10попыток) | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | | 12 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3x3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 | |
| | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| | 16 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10попыток) | 13 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10попыток) | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| | 16 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | 17 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10попыток) | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | 17 | 7 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| II. | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 11 | 7 | 4 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <i>Подача мяча</i> | | 12 | 8 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 0 |
| | | 12 | 6 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13 | 8 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| | | 14 | 9 | 7 | 5 | 3 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| | 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | | 16 | 7 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| | 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 16 | 7 | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | | 17 | 8 | 7 | 5 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |

| Технический прием | Контрольные упражнения | Возраст лет | Оценка | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------------|----------|---------------|---------|--------|---------|---------------|---------|--------|
| | | | Мальчики | | | | Девочки | | | |
| | | | Высокий | Выше среднего | Средний | Низкий | Высокий | Выше среднего | Средний | Низкий |
| <i>III. Нападающий удар</i> | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | - | - |
| | | 12 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | - |
| | | 13 | 6 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| | | 14 | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| | 2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 | 15 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | | 16 | 7 | 6 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| | | 17 | 8 | 7 | 5 | 4 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| | 3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 16 | 7 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 17 | | 8 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | |
| <i>IV. Блокирование</i> | 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток) | 13 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - |
| | | 14 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | - | - |
| | | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 16 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 |
| | | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| | 2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток) | 13 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - |
| | | 14 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | - | - |
| | | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | | 16 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 |
| | | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| | 3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток) | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | | |
| | | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | | |
| | | 17 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | | |

Контрольные нормативы технической подготовки

| № норматива п/п | Контрольные нормативы | Оценка | 1год обучения | | |
|-----------------|---|--------|---------------|----|----|
| | | | н | с | в |
| 1 | Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | Юн. | 12 | 14 | 16 |
| | | Дев. | 9 | 11 | 14 |
| 2 | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | Юн. | 10 | 12 | 14 |
| | | Дев. | 8 | 10 | 12 |
| 3 | Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз) | Юн. | 17 | 20 | 25 |
| | | Дев. | 12 | 15 | 20 |
| 4 | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку | Юн. | 5 | 10 | 15 |
| | | Дев. | 3 | 6 | 10 |
| 5 | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя | Юн. | 2 | 3 | 4 |
| | | Дев. | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток | Юн. | 3 | 4 | 5 |
| | | Дев. | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Нижние передачи над собой | Юн. | 15 | 20 | 25 |
| | | Дев. | 10 | 15 | 20 |
| 8 | Верхние передачи над собой | Юн. | 15 | 20 | 25 |
| | | Дев. | 10 | 15 | 20 |

Календарно-учебный график

| № п/п | Дата | Время проведения (мин) | Тема | Кол-во часов | Форма занятий | Место проведения | Формы контроля |
|--|----------------|------------------------|------|--------------|---------------|------------------|----------------|
| | число месяц | | | | | | |
| 1. Теоретические занятия (20 часов) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|----|-----------------------|----------|------------------------|
| 1. | 2.09.21 2.09.21 4.09.21 4.09.21 7.09.21 7.09.21 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Развитие волейбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка волейболиста. Техническая подготовка волейболиста. | 6 | беседа | спортзал | опрос |
| 2 | 9.09.21 9.09.21 11.09.21 11.09.21 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Тактическая подготовка волейболиста. Психологическая подготовка волейболиста. | 4 | Беседа, показ | спортзал | опрос |
| 3 | 14.09.21 14.09.21 16.09.21 16.09.21 18.09.21 18.09.21 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Соревновательная деятельность волейболиста. Организация и проведение соревнований по волейболу. | 6 | демонстрация | спортзал | опрос |
| 4 | 21.09.21 21.09.21 23.09.21 23.09.21 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Правила судейства соревнований по волейболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом. | 4 | беседа | спортзал | опрос |
| 2. Общая и специальная физическая подготовка (25 часов) | | | | | | | |
| 5 | 25.09.21 25.09.21 28.09.21 28.09.21 30.09.21 30.09.21 2.10.21 2.10.21 5.10.21 5.10.21 7.10.21 7.10.21 9.10.21 9.10.21 12.10.21 12.10.21 14.10.21 14.10.21 16.10.21 16.10.21 19.10.21 19.10.21 21.10.21 21.10.21 23.10.21 | 40 мин. | Физическая и специальная подготовка спортсмена | 25 | Спец. физ. упражнения | спортзал | Наблюдение, обсуждение |
| 3. Техническая подготовка (75 часов) | | | | | | | |
| 3.1. Обучение технике подачи мяча | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|---|--|--------------------------|---|--|----------|----------------------------|
| 6 | 23.10.21 26.10.21 26.10.21 28.10.21 28.10.21 30.10.21 30.10.21 2.11.21 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Нижняя прямая подача. | 8 | Подводящие упражнения | спортзал | Наблюдение, обсуждение |
| 7 | 2.11.21 3.11.21 3.11.21 6.11.21 6.11.21 9.11.21 9.11.21 11.11.21 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Нижняя боковая подача. | 8 | Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра. | спортзал | Наблюдение, обсуждение |
| 8 | 11.11.21 13.11.21 13.11.21 16.11.21 16.11.21 18.11.21 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Верхняя прямая подача | 6 | Подводящие упражнения Специальные упражнения Учебная игра. | спортзал | Наблюдение, обсуждение |
| 9 | 18.11.21 20.11.21 20.11.21 23.11.21 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Подача с вращением мяча. | 4 | Учебно-тренировочные занятия | спортзал | Наблюдение, обсуждение |
| 10 | 23.11.21 25.11.21 25.11.21 27.11.21 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Подача в прыжке. | 4 | Игровые приемы. | спортзал | Выполнение заданий с мячом |
| 11 | 27.11.21 30.11.21 30.11.21 2.12.21 2.12.21 4.12.21 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Верхняя передача мяча | 6 | Специальные упражнения. Учебная игра. | спортзал | Наблюдение, обсуждение |
| 3.2. Техника нападения | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|------------------------|----|---|----------|--------------------------|
| 12 | 4.12.21 7.12.21 7.12.21 9.12.21 9.12.21 11.12.21 11.12.21 14.12.21 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Передача в прыжке | 8 | Специальные упражнения Учебная игра. | | Анал из в ходе просмотра |
| 13 | 14.12.21 16.12.21 16.12.21 18.12.21 18.12.21 21.12.21 21.12.21 23.12.21 23.12.21 25.12.21 25.12.21 28.12.21 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Нападающий удар. | 12 | Специальные упражнения | | зачет |
| 3.3. Техника защиты | | | | | | | |
| 14 | 28.12.21 30.12.21 30.12.21 11.01.22 11.01.22 13.01.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Приемы мяча. | 6 | Специальные упражнения | спортзал | Наблюдение, обсуждение |
| 15 | 13.01.22 15.01.22 15.01.22 18.01.22 18.01.22 20.01.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Прием мяча с падением. | 6 | Игровые приемы | спортзал | Наблюдение, обсуждение |
| 16 | 20.01.22 22.01.22 22.01.22 25.01.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Блокирование одиночное | 4 | Учебно-тренировочные занятия | спортзал | Анал из в ходе просмотра |
| 17 | 25.01.22 27.01.22 27.01.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Блокирование групповое | 3 | Имитационные упражнения | спортзал | Наблюдение, |
| 4. Тактическая подготовка (81 час) | | | | | | | |
| 4.1 Тактика защиты | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|--|---|----|---|----------|--------------|
| 18 | 29.01.22 29.01.22 1.02.22 1.02.22 3.02.22 3.02.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. | 6 | Игровые приемы. | спортзал | Наблюдение, |
| 19 | 5.02.22 5.02.22 8.02.22 8.02.22 10.02.22 10.02.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. | 6 | Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра. | спортзал | Наблюдение, |
| 20 | 12.02.22 12.02.22 15.02.22 15.02.22 17.02.22 17.02.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. | 6 | Учебно-тренировочные задания | спортзал | проиграние |
| 21 | 19.02.22 19.02.22 22.02.22 22.02.22 24.02.22 24.02.22 26.02.22 26.02.22 1.03.22 1.03.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Индивидуальные тактические действия при приеме подач. | 10 | Индивидуальные тактические действия | спортзал | проиграние |
| 4.2 Тактика нападения | | | | | | | |
| 22 | 3.03.22 3.03.22 5.03.22 5.03.22 9.03.22 9.03.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Индивидуальные и групповые действия нападения. | 6 | Игровые приемы | | наблюдение |
| 23 | 10.03.22 10.03.22 12.03.22 12.03.22 15.03.22 15.03.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Индивидуальная тактика передачи мяча. | 6 | Учебно-тренировочные задания | | самоконтроль |
| 24 | 17.03.22 17.03.22 19.03.22 19.03.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Индивидуальная тактика приёма мяча. | 4 | Групповые взаимодействия. | | самоконтроль |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--------------------------------|--|--------------|
| 25 | 22.03.22 22.03.22 24.03.22 24.03.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 4 | Упражнения | | обсуждение |
| 26 | 26.03.22 26.03.22 29.03.22 29.03.22 31.03.22 31.03.21 2.04.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Тактика нападающего удара. | 7 | Учебно-тренировочные задания | | наблюдение |
| 27 | 2.04.22 5.02.22 5.04.22 7.04.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | 4 | Упражнения | | Инд. зачет |
| 28 | 7.04.22 9.04.22 9.04.22 12.04.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 4 | Игровые приемы | | наблюдение |
| 29 | 12.04.22 14.04.22 14.04.22 16.04.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Взаимодействия нападающего и пасующего | 4 | Тактика игры | | Учебная игра |
| 4.3. Игра по правилам с заданием | | | | | | | |
| 30 | 16.04.22 19.04.22 19.04.22 21.04.22 21.04.22 23.04.22 23.04.22 26.04.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | 6 | Групповые действия в нападении | | наблюдение |
| 31 | 26.04.22 28.04.22 28.04.22 30.04.22 30.04.22 3.05.22 3.05.22 5.05.22 | 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. 40 мин. | Командные действия в защите | 8 | Учебная игра с заданием. | | обсуждение |
| 5. Контрольные игры и соревнования(14 ч.) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|----------|---------|---|----|-------------------|--|--------------------|
| 32 | 5.05.22 | 40 мин. | Соревнования по волейболу Товарищеские встречи, турниры по волейболу. Участие в поселковых, районных соревнованиях | 14 | Игровые приемы | спл л л л л л л л л л л л л л | обс ужден ие |
| | 7.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 7.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 10.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 10.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 11.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 11.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 12.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 12.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 14.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 14.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 15.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 15.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 17.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| 6. Сдача контрольных нормативов (10 ч.) | | | | | | | |
| 33 | 17.05.22 | 40 мин. | Тестирование | 10 | тест | л л л л л л л л л л | анал из |
| | 19.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 19.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 21.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 21.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 24.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 24.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 26.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 26.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 28.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| 7. Посещение соревнований (3ч.) | | | | | | | |
| 34 | 28.05.22 | 40 мин. | Участие в поселковых, районных соревнованиях | 2 | Учебная игра | спл л л | Анал из |
| | 31.05.22 | 40 мин. | | | | | |
| | 31.05.22 | 40 мин. | | | | | |

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 3-12 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Специальное оборудование: мячи, сетка в/б, свисток, мячи теннисные.
4. Специалист с образованием спортивной направленности.

Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или

проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Методические материалы

Методические рекомендации

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым

зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводные игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. Игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). Прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и

направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередувание передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на выходящего игрока задней линии. 4. подача «вразрез». 5. подача на уязвимые места. 6. Чередувание подач в дальние и ближние зоны. 7. подача на нападающего у сетки.

1. подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов.

2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в

блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

Список литературы

Список литературы

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. «Физическая культура». Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
7. Д. Железняк - «подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

2. Дополнительная литература

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»