

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Горнозаводский Дом творчества»
(МАУ ДО «Дом творчества» г. Горнозаводска)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МАУ ДО «Дом творчества»

Протокол № 4

От «17» марта 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО «Дом творчества»

А.В. Князева

Приказ № 4/25 от «17» марта 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
разновозрастных отрядов
«Волейбол»**

Составители программы:

Неустроев Алексей Николаевич

педагог дополнительного образования

Тетерин Сергей Васильевич

педагог дополнительного образования

г. Горнозаводск
2025г.

Пояснительная записка

В последние годы в нашей стране отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков. Причин для этого достаточно: плохая экология, падение уровня жизни во многих слоях населения, возрастание гиподинамии среди учащихся. Поэтому пропаганда здорового образа жизни, забота о здоровье нашего будущего поколения становится в настоящее время особенно острой и необходимой.

Особенно полезно закладывать основы хорошего здоровья в детстве, юношестве. Это обеспечит успех подросткам и в настоящей и будущей жизни: трудовой, умственной, личной. Здоровье необходимо всем, независимо от сферы их деятельности, возраста, социального статуса.

Одно из необходимых условий здоровья – физические упражнения. Занятия спортом дают заряд бодрости, хорошего настроения; развивают не только физические качества человека, но и психологические, умственные, вырабатывают в человеке активную жизненную позицию, помогают формировать всесторонне развитую, гармоничную личность.

Занятия физической культурой и спортом относятся к положительным социально-педагогическим факторам в области дополнительного образования не только в России, но и в Пермском крае, свидетельство тому, принятие областной целевой комплексной программы «Развитие физической культуры как фактора борьбы за здоровье детей Прикамья».

Летний отдых в системе образования сегодня - это не только социальная защита, но и расширенные возможности для творческого развития, обогащения духовного мира и интеллекта подростка, его социализации и профориентации.

Цель программы : сохранение и укрепление здоровья обучающихся, организация активного отдыха и обучения в летнее каникулярное время, направленных на социально-педагогическую адаптацию юных волейболистов к условиям предпрофильной подготовки и профильного обучения, ее индивидуальных способностей и дарований с учетом интересов, наклонностей и возможностей;

Задачи:

- эффективно стимулировать раннюю профилизацию, способствовать воспитанию устойчивого интереса к избранному профилю;
- способствовать раскрытию способностей каждой личности на основе удовлетворения интересов и нереализованных позитивных потребностей, прежде всего, духовных, интеллектуальных и двигательных;
- развивать одаренность через создание активной творческой образовательной среды и активную творческую деятельность обучающихся;
- способствовать укреплению навыков к здоровому образу жизни

Прогнозируемый результат

1. Знание правил игры в волейбол.
2. Умения и навыки игры в волейбол.
3. Организация и проведение соревнований по волейболу.

Диагностика, контрольные испытания

Диагностика ведется методом стандартизированного наблюдения по критериям: - подачи,

- прием мяча,
- нападающий удар,
- передача мяча,
- блокировка,
- ОФП.

Контрольные испытания:

- Физическая подготовка.

Бег 30 м. 6х5 м. На расстоянии 5 м. чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5м. шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной, линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1кг. из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит, у линии, одна нога вперед, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, производится бросок вперед.

- Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 2 и 4 расстояние передачи 3 - 3, 5м. высота ограничивается 3 м. расстояние от сетки не более 1, 5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток, учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4- размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6- размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4 - 5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах -5 попыток.).

Испытания на точность нападающего удара: требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно в техническом отношении смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4 -2.

Испытания в защитных действиях: (защита зоны). Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2, 5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы первый год обучения - 15; второй год обучения - 20.

•Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1. Выбор способа приема, мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14 - 16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.
2. Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

Учебно-тематический план

№ п./п.	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	2	1	1
5.	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1	
6.	Общая и специальная физическая подготовка	28	1	27
7.	Основы техники и тактики игры.	25	1	24
8.	Контрольные игры и соревнования. Контрольные испытания.	24	1	23
ИТОГО		84	9	75

Содержание программы

1. Физическая культура и спорт в России.

Общественно-политическое и государственное значение физкультуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране.

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

5. Правила соревнований, их организация и проведение.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче норм ГТО.

Гимнастические упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля: в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и разгибание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах

(подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и др.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнение со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения – сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения – лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны, согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях, перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 20м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный без 3х20, 3х30, Бег на 60м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100м. Бег с чередованием ходьбой (до 300м). Бег или кросс (до 1000м.) Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега, (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»,

«Перетягивание через сетку», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах.

Основные способы передвижения на коньках, лыжах, торможения. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10, 5, 15м из исходных положений стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к со стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начал пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д.

По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг.), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое, от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал, занимающиеся, выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь», (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резное выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом или двумя в руках до 2кг. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг. для девушек и до 8 кг. для юношей), штанга- вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося, в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20 – 40%, выпрыгивание из приседа – 20 – 30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2кг.) над собой, и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита), с набивным баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняется ритмично без лишних поскоков).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд так же постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-89см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и на обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами, то же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки с опоры, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо, влево, по кругу носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор, лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Движение напоминает заключительную фазу при верхней подаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного или футбольного мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередна ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся, партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного,

футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) – в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной – на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто – то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад амортизаторы укреплены на уровне коленей) движение руками вниз – вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся, стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч)- движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча массой 1кг «крюком через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1-2 метра) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного, движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг крюком» в прыжке – в парах и через сетку... Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг.). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-3 м.) или на полу (расстояние от 5 до 10 метров). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см.) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). Упражнения в парах (набивным мячом в руках до 1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал- бросок с сильным заключительным движением кистей вниз – вперед или вверх – вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх – одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх- с касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей, точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх – назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на

различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота, и наконец, до поворота многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижения вдоль сетки лицом к, ней приставными шагами правым, левым бою вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок, так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски, и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении блокирующий выбирает место и блокирует.

В данной учебной группе совершенствуется материал предыдущих лет обучения и изучается новый технико-тактический арсенал, который приводится ниже.

7. Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите

Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) в сочетании с перемещениями; ходьба скрытым шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками, передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике.

Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее. Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие ударяют по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах остановленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь окрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5, и первая передача в зоны 3, 2. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2 стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2.).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной» к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока Зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче игрока-зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 5,6,1 с игровом зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача, в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подача при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку Противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

8. Контрольные игры и соревнования

Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Соревнования по волейболу.

Методическое обеспечение программы

На занятиях в объединении применяются разнообразные методы обучения, которые обеспечивают получение воспитанниками необходимых знаний, умений и навыков в игре волейбол, активизируют их мышление, развивают и поддерживают интерес к спортивным занятиям. Учебные занятия содержат теоретическую и практическую часть.

Кроме того, в процессе обучения используются:

- свой собственный опыт работы;
- опыт работы других специалистов в данном направлении;
- учебно-методическая литература;
- учебно-методические видеокассеты;
- дидактический материал (подвижные игры в зале и на свежем воздухе);

- правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм;
- правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований.

Материально-техническое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение занятий играет важную роль в освоении программы и достижении намеченной цели. Для занятий волейболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 2 шт.
2. Стойки волейбольные – 2 шт.
3. Гимнастическая стенка – 6 – 8 пролетов.
4. Гимнастические скамейки – 3 – 4 шт.
5. Гимнастические маты – 3 шт.
6. Скакалки – 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы – 25 шт.
9. Гантели различной массы – 20 шт.
10. Мячи волейбольные – 30 шт.
(для мини-волейбола) – 20 шт.

Литература

1. Волейбол. - Под ред. А.Г. Айриянца. - М., 1976.
 2. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. - М., 1976.
 3. Железняк Ю.Д. Тактическая подготовка волейболистов. - Смоленск, 1975.
 4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу.- М., 1970.
 5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978.
 6. Железняк Ю.Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. – М., 1971.
 7. Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1974.
 8. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М., 1972.
 9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. – М. , 1982.
 - Фидлер М. Волейбол. - М., 197
-