

Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Арзамасский коммерческо-технический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ АКТТ
Е.А. Горшков
«06» 09 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

Секции волейбола

(срок реализации 1 год)

Возраст обучающихся с 15 лет

Автор программы:
Котова Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Рассмотрено на заседании
МО педагогов ДО
Протокол № 1
от «31» августа 2019 г.

Содержание программы

- I. Пояснительная записка
- II. Учебно – тематический план
- III. Календарно-тематический план
- IV. Содержание изучаемого курса
- V. Обеспечение программы
- VI. Ожидаемые результаты
- VII. Список литературы

I. Пояснительная записка

Волейбол имеет большое прикладное значение, ведь с его помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Все кто занимаются волейболом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, волейбол имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Специальные упражнения требуют от студентов развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность занятий волейболом со студентами обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной

деятельности в области волейбола. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися волейболом.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию студентов и укрепление здоровья занимающихся, через обучение игре в волейбол.

Целостная система подготовки решает следующие основные **задачи**:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к спортивной игре - волейбол;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого студента;
- развития морально - волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств студентов:

- доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,
- культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. По объему программа рассчитана на 120 часов и предназначена для юношей в возрасте 15-18 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количе ство часов	В том числе	
			теори я	прак т.
1.	Раздел 1. Теория возникновения и развития волейбола в мире и России	2	2	-
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	20	-	20
3.	Раздел 3. Специальная физическая	30	-	30
4.	Раздел 4. Техническая подготовка	20	-	20
5.	Раздел 5. Тактическая подготовка	34	-	34
6.	Раздел 6. Соревнования	14	-	14
	Итого:	120	2	118

III. Календарно-тематический план

№ п/ п	Название темы	Количес тво часов	Календа рный срок
			сентябрь
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Правила игры.	2	
2	Техника игры: стартовые стойки, основная стойка, перемещение, ходьба, бег, скачок	1	
3	Техника владения мячом подачи: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.	2	
4	Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача.	1	
5	Передача двумя руками сверху.	2	
6	Передача одной рукой сверху, передача назад.	1	
7	Передачи длинные, короткие, укороченные, высокие, средние, низкие.	2	
8	Передачи с отвлекающими действиями.	1	
		12	
			октябрь
9	ОФП развития быстроты.	2	
10	Нападающий удар с поворотом туловища, с переводом рукой, медленные удары (обманы). Техника защиты, техника перемещений.	1 2	
11	Техника противодействий – прием мяча	1	
12	Прием мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками.	2	
13	ОФП - развитие выносливости.	1	
14	Прием мяча снизу одной рукой, прием мяча с направленной передачей.	2	
15	Постановка блока, подвижный блок.	1	
		12	
			ноябрь
16	Тактика защиты: индивидуальные (без мяча).	2	
17	Тактика защиты: индивидуальные (в защите).	1	
18	Групповые действия в защите.	2	
19	Страховка игроков (нападающих, принимающих подачу).	1	
20	Подготовительные 3х3 с использованием подач, передач и отбиванием мяча.	2	
21	СФП - развитие прыгучести.	1	
22	Система игры в защите.	2	
23	Тактика подач мяча: подачи в зону 2 и 4.	1	

		12	
			декабрь
24	Тактика передач (восьмерки у сетки).	2	
25	Передачи мяча в различных направлениях.	1	
26	Тактика нападающих ударов (без сопротивления).	2	
27	Тактика нападающих ударов (с пассивным сопротивлением блокирующих).	1	
28	Тактика нападающих ударов (с активным сопротивлением блокирующих).	2	
29	Нападающий удар против данного блока.	1	
30	Нападающий удар с первой передачи (с откидки).	2	
31	СФП - развитие специальной выносливости.	1	
		12	
			январь
32	Взаимодействия игроков при нападающих ударах (передающий игрок передней линии и нападающий).	2	
33	Взаимодействие передающего с двумя нападающими зон 4 и 2	1	
34	Взаимодействие выходящего игрока на зоны 1 с двумя нападающими.	2	
35	Взаимодействие игроков при первой передаче на удар и откидке.	1	
36	СФП - развитие специальной ловкости.	2	
37	Командные тактические действия в нападении.	1	
38	Тактика блокирования.	2	
39	Отработка взаимодействия игроков в зонах 2,3,4. Двусторонняя игра.	1	
		12	
			февраль
40	СФП - развитие специальной гибкости.	2	
41	Отработка комбинации «Взлет».	1	
42	Отработка взаимодействия принимающего и связующего игрока. Двусторонняя игра	2	
43	Отработка комбинации «полупрострел» в учебной игре.	1	
44	Отработка комбинации «Волна».	2	
45	СФП - развитие специального умения расслабляться.	1	
56	Отработка комбинации «Эшелон».	2	
57	Отработка комбинации «Крест».	1	
		12	
			март
48	Отработка комбинации «возврат».	2	
49	СФП — развитие ловкости.	1	

50	Отработка «финтов».	2	
51	Отработка комбинации «Дружно».	1	
52	Страховка нападающих.	2	
53	Повторение и отработка подач мяча нижних (прямых и боковых).	1	
54	Повторение и отработка подач мяча верхних (прямых и боковых).	2	
55	ОФП - развитие гибкости.	1	
		12	
			апрель
56	Прием мяча сверху двумя руками.	2	
57	Прием мяча двумя руками снизу.	1	
58	Прием мяча снизу одной рукой.	2	
59	Прием мяча с направленной передачей.	1	
60	Двусторонняя игра. Разбор игровых ситуаций.	2	
61	Подвижный блок.	1	
62	Индивидуальные действия в нападении.	2	
63	Групповые действия в нападении.	1	
		12	
			май
64	Страховка нападающих.	2	
65	Страховка игроков, принимающих подачу.	1	
66	Командные действия в защите.	2	
67	Смешанный вариант страховки.	1	
68	Тактика подач.	2	
69	Тактика передач.	1	
70	Тактика нападающих ударов.	2	
71	Тактика приема мяча.	1	
		12	
			июнь
72	Учебная игра. Подведение итогов учебного и тренировочного года	2	
73	Товарищеская встреча.	1	
74	СФП - развитие прыгучести.	2	
75	Отработка комбинации «Волна».	1	
76	Отработка комбинации «Крест».	2	
77	Тактика приема мяча в своих зонах.	1	
78	Взаимодействие игроков при передачах.	2	
79	Индивидуальные действия в защите.	1	
		120	
	Итого:	120	

IV. Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Теория возникновения и развития волейбола в мире и России

1.1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Правила игры.

Комплектование групп. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Техника безопасности на занятиях спортивными играми в зале.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Техника игры: стартовые стойки, основная стойка, перемещение, ходьба, бег, скачок.

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

2.2. Техника владения мячом подачи: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.

Нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

2.3. Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача.

Верхняя прямая подача 3-6 м. верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

2.4. Передача двумя руками сверху.

Передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами..

2.5. Передача одной рукой сверху, передача назад.

Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

2.6. Передачи длинные, короткие, укороченные, высокие, средние, низкие.

Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

2.7. Передачи с отвлекающими действиями.

Передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

2.8. ОФП - развитие силы (укрепление с отягощением).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту

2.9. Нападающий удар - прямой.

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

2.10. Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач.

Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол

2.11. Ускоренный нападающий удар.

Нападающие расположены с мячом в зоне 4, связующий - в зоне 3. Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара в зону 4, откуда игрок производит нападающий удар. После выполнения нападающего удара смена игроков может быть:

а) нападающий переходит в зону 3 для выполнения передачи, а связующий в зону 4, в "хвост" колонны;

б) нападающий идет в "хвост" колонны.

Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Упражнение можно усложнить, если ввести зрительные ориентиры для пасующего и нападающего. Например, если после выполнения первой передачи нападающий пошел на удар - давать прострельную передачу в зону 4 если нет - высокую, или, если тренер, который расположен в зоне 2, поднял руки вверх - выполняется прострельная, или же полупрострельная передача и т. д.

2.12. ОФП развития быстроты.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц

рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту

2.13. Нападающий удар с поворотом туловища, с переводом рукой, медленные удары (обманы).

Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.

2.14. Техника защиты, техника перемещений.

Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

2.15. Техника противодействий – прием мяча

Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

2.16. Прием мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками.

Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

2.17. ОФП - развитие выносливости.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту

2.18. Прием мяча снизу одной рукой, прием мяча с направленной передачей.

Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

2.19. Постановка блока, подвижный блок.

Имитация блокирования после перемещения вдоль сетки влево и вправо. Блокирование можно выполнять многократно после перемещения в один, два шага.

2.20. Тактика игры нападения: индивидуальные (действия без мяча).

Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов

техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1. Тактика игры нападения: индивидуальные (с мячом).

Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3.2. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

3.3. Групповые действия в нападении.

Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

3.4. Командные действия в нападении.

Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

3.5. Тактика защиты: индивидуальные (без мяча).

Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

3.6. Тактика защиты: индивидуальные (в защите).

Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

3.7. Групповые действия в защите.

Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

3.8. Страховка игроков (нападающих, принимающих подачу).

1. подача мяча в стену, изменяя расстояние до нее.
2. подача мяча в парах (как через сетку, так и не через сетку).
3. подача мяча в мишень, с расстояния 3-16 метров.
4. подача мяча через сетку, с 3-х, 5-и, 7-и, 9-и метров.
5. подача в определенную зону, по заданию тренера.
6. подача мяча по мишеням, разложенным на площадке.

3.9. Подготовительные 3x3 с использованием подач, передач и отбиванием мяча.

Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол

3.10. СФП - развитие прыгучести.

Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

3.11. Система игры в защите.

Система защиты «углом вперед».

Задача защитника зоны 5 - как можно раньше предугадать направление и силу нападающего удара и, в зависимости от этого: а) переместиться для приема отскочившего от блока мяча, в том числе в аут (за боковую и лицевую

линии); б) «выйти» из-за блока (или «в дырку» в блоке), перемещаясь вдоль боковой линии, в незащищенное место площадки, для приема нападающего удара; в) переместиться в направлении зоны 6 для приема скидки.

Задача защитника зоны 1 - как можно раньше предугадать направление и силу нападающего удара и, в зависимости от этого: а) переместиться для приема отскочившего от блока мяча, в том числе в аут (за боковую и лицевую линии); б) начать перемещение вдоль боковой линии для приема нападающего удара по линии, вплоть до линии нападения; в) в случае необходимости, выполнить прием скидки в зону 2.

Задача защитника зоны 6 – принять скидки во всех направлениях.

Система защиты «углом назад».

Задача защитника зоны 5 - принять сильный нападающий удар в район боковой линии, или, если удара не последовало, принять скидку в район зоны 3 и 6, а если игрок зоны 4 участвует в блокировании, то и скидку в район зоны 4.

Задача защитника зоны 1 - принять сильный нападающий удар в район боковой линии, или, если удара не последовало, принять скидку в район зоны 2, 3, или 6.

И, наконец, задача защитника зоны 6 - как можно раньше предугадать характер нападающего удара и, в зависимости от этого: а) принимать мячи, отскочившие от блока после нападающего удара в район лицевой линии, или за нее; б) принимать скидки, направленные в углы площадки, за игроков зон 5 и 1; в) принимать нападающие удары, направленные, примерно, в двухметровую зону от лицевой линии; г) принимать скидки, направленные в зону 6.

Рассмотренные принципы индивидуальных тактических действий игроков задней линии применимы при любых тактических комбинациях нападения, при завершении атаки из любого номера.

3.12. Тактика подач мяча: подачи в зону 2 и 4.

1. Подача мяча в стену, изменяя расстояние до нее.
2. Подача мяча в парах (как через сетку, так и не через сетку).
3. Подача мяча в мишень, с расстояния 3-16 метров.
4. Подача мяча через сетку, с 3-х, 5-и, 7-и, 9-и метров.
5. Подача в определенную зону, по заданию тренера.
6. Подача мяча по мишеням, разложенным на площадке.

3.13. Подачи к лицевой линии.

1. Подача мяча в стену, изменяя расстояние до нее.
2. Подача мяча в парах (как через сетку, так и не через сетку).
3. Подача мяча в мишень, с расстояния 3-16 метров.
4. Подача мяча через сетку, с 3-х, 5-и, 7-и, 9-и метров.
5. Подача в определенную зону, по заданию тренера.
6. Подача мяча по мишеням, разложенным на площадке.

3.14. Чередование подач.

Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

3.15. Нацеленные подачи.

1. подача мяча в стену, изменяя расстояние до нее.
2. подача мяча в парах (как через сетку, так и не через сетку).
3. подача мяча в мишень, с расстояния 3-16 метров.
4. подача мяча через сетку, с 3-х, 5-и, 7-и, 9-и метров.
5. подача в определенную зону, по заданию тренера.
6. подача мяча по мишеням, разложенным на площадке.

3.16. СФП - развитие специальной быстроты.

Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.
Учебная игра.

3.17. Тактика передач (восьмерки у сетки).

Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол

3.18. Передачи мяча в различных направлениях.

Передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами..

3.19. Тактика нападающих ударов (без сопротивления).

Нападающие расположены с мячом в зоне 4, связующий - в зоне 3. Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара в зону 4, откуда игрок производит нападающий удар. После выполнения нападающего удара смена игроков может быть:

- а) нападающий переходит в зону 3 для выполнения передачи, а связующий в зону 4, в "хвост" колонны;
- б) нападающий идет в "хвост" колонны.

Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Упражнение можно усложнить, если ввести зрительные ориентиры для пасующего и нападающего. Например, если после выполнения первой передачи нападающий пошел на удар - давать прострельную передачу в зону 4 если нет - высокую, или, если тренер, который расположен в зоне 2, поднял руки вверх - выполняется прострельная, или же полупрострельная передача и т. д.

3.20. Тактика нападающих ударов (с пассивным сопротивлением блокирующих).

Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

3.21. Тактика нападающих ударов (с активным сопротивлением блокирующих).

Блокирование нападающих ударов с краев сетки.

Блокирование нападающих ударов с далеких от сетки передач.

Блокирование нападающих ударов с низких передач.

Блокирование нападающих ударов со средних и высоких передач в зонах 2,4 и 3.

Блокирование нападающих ударов с первых передач с повторным блокированием нападающего удара с «откидки».

3.22. Нападающий удар против данного блока.

Блокирование нападающих ударов с краев сетки.

Блокирование нападающих ударов с далеких от сетки передач.

Блокирование нападающих ударов с низких передач.

Блокирование нападающих ударов со средних и высоких передач в зонах 2,4 и 3.

Блокирование нападающих ударов с первых передач с повторным блокированием нападающего удара с «откидки».

3.23. Нападающий удар с первой передачи (с откидки).

Нападающие расположены с мячом в зоне 4, связующий - в зоне 3. Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара в зону 4, откуда игрок производит нападающий удар. После выполнения нападающего удара смена игроков может быть:

а) нападающий переходит в зону 3 для выполнения передачи, а связующий в зону 4, в "хвост" колонны;

б) нападающий идет в "хвост" колонны.

Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Упражнение можно усложнить, если ввести зрительные ориентиры для пасующего и нападающего. Например, если после выполнения первой передачи нападающий пошел на удар - давать прострельную передачу в зону 4 если нет - высокую, или, если тренер, который расположен в зоне 2, поднял руки вверх - выполняется прострельная, или же полупрострельная передача и т. д.

3.24. СФП - развитие специальной выносливости.

Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

3.25. Тактика приема подач (направление мяча в определенную зону).

Передачи в четвёрках. Игроки стоят 2 парами друг напротив друга. После выполнения передачи игрок перемещается на противоположную сторону(двигается за мячом) И становится за спиной партнёра. Игрок, получивший передачу, делает тоже самое. Усложнение – передача в тройке

3.26. Тактика приема подач (направление мяча на подающего игрока).

1. Подача в стену — прием (расстояние от стены 9-12 м).

2. Подача в парах через сетку (один подает, другой принимает над собой и подача в первого).

3. Игрок в центре площадки спиной к сетке. По сигналу на подачу мяча поворачивается лицом к сетке, принимает мяч и направляет в цель.

4. 4—5 игроков располагаются в шеренге у сетки, лицом к подающим подачи игрокам. Подача в зону 5. После подброса мяча для подачи левобланговый игрок у сетки быстро перемещается в зону 5 и принимает мяч,

после чего встает в шеренгу справа (вариант: прием подачи на левофлангового игрока у сетки, тот выполняет передачу для нападающего удара за линию нападения игроку, который принимает по-дачу, и тот атакует).

5. То же, но расположение принимающих подачу игро-ков в левой стороне площадки и подача в зону 1 (вариант: в любую зону).

6. Прием мяча двумя (тремя) игроками. После каждого приема смена зон.

7. Прием мяча двумя парами игроков. Синхронная по-дача из зоны 1 в зону 5 и из зоны 5 в зону 1. После приема мяча пара отходит за лицевую линию. Принимает подачу другая пара. На следующую попытку в парах — смена зон.

3.27. Тактика приема подач (в своих зонах).

1. Прием мяча двумя игроками после кувырка и смены зон (кувырок — прием — смена зон).

2. Прием мяча двумя (тремя) игроками. После приема рывок до сетки и на и.п. (вариант: и.п.: сидя на полу спиной к сетке).

3. Прием подач на закрытой сетке (после приема — сме-на зон).

4. И.п.: — две пары игроков у сетки в зонах 4 и 2 лицом к сетке. После подброса мяча подающим одна пара спорт-сменов быстро перемещается в зоны 1 и 5 и принимает пода-чу (вариант: синхронная подача из зон 1 и 5).

5. Игрок (2-3 игрока) жонглирует мячом в 6—7 м от сетки. В это время с другой стороны площадки производит-ся подача. Принять подачу.

6. Прием подачи в зоне 5 (6, 1) после пробегания игро-ком отрезка 12-15 м, стартуя из зоны 1 другой стороны пло-щадки (пробегание за пределами площадки).

7. Прием подач в расстановке команды.

Примечание: в каждом упражнении прием мяча в зону

нападения по заданию, или на связующего игрока, или в це-левые точки.

3.28. Подготовительная игра 3x3,4x4. Акцентирование на атакующий удар и блокирование.

Нападающие расположены с мячом в зоне 4, связующий - в зоне 3. Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара в зону 4, откуда игрок производит нападающий удар. После выполнения нападающего удара смена игроков может быть:

а) нападающий переходит в зону 3 для выполнения передачи, а связующий в зону 4, в "хвост" колонны;

б) нападающий идет в "хвост" колонны.

Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Упражнение можно усложнить, если ввести зрительные ориентиры для пасующего и нападающего. Например, если после выполнения первой передачи нападающий пошел на удар - давать прострельную передачу в зону 4 если нет - высокую, или, если тренер, который расположен в зоне 2, поднял руки вверх - выполняется прострельная, или же полупрострельная передача и т. д.

3.29. Взаимодействия игроков при нападающих ударах (передающий игрок передней линии и нападающий).

Нападающие расположены с мячом в зоне 4, связующий - в зоне 3. Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара в зону 4, откуда игрок производит нападающий удар. После выполнения нападающего удара смена игроков может быть:

- а) нападающий переходит в зону 3 для выполнения передачи, а связующий в зону 4, в "хвост" колонны;
- б) нападающий идет в "хвост" колонны.

Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Упражнение можно усложнить, если ввести зрительные ориентиры для пасующего и нападающего. Например, если после выполнения первой передачи нападающий пошел на удар - давать прострельную передачу в зону 4 если нет - высокую, или, если тренер, который расположен в зоне 2, поднял руки вверх - выполняется прострельная, или же полупрострельная передача и т. д.

3.30. Взаимодействие передающего с двумя нападающими зон 4 и 2

Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1. Взаимодействие выходящего игрока на зоны 1 с двумя нападающими.

Нападающие расположены с мячом в зоне 4, связующий - в зоне 3. Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара в зону 4, откуда игрок производит нападающий удар. После выполнения нападающего удара смена игроков может быть:

- а) нападающий переходит в зону 3 для выполнения передачи, а связующий в зону 4, в "хвост" колонны;
- б) нападающий идет в "хвост" колонны.

Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Упражнение можно усложнить, если ввести зрительные ориентиры для пасующего и нападающего. Например, если после выполнения первой передачи нападающий пошел на удар - давать прострельную передачу в зону 4 если нет - высокую, или, если тренер, который расположен в зоне 2, поднял руки вверх - выполняется прострельная, или же полупрострельная передача и т. д.

4.2. Взаимодействие игроков при первой передаче на удар и откидке.

Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол

4.3. СФП - развитие специальной ловкости.

Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Учебная игра.

4.4. Командные тактические действия в нападении.

Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол

4.5. Тактика блокирования.

Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.

4.6. Отработка взаимодействия игроков в зонах 2,3,4.

Двусторонняя игра.

1. Нападающий удар из зон 4,3,2 с различных по траектории, скорости, удаленности от сетки вторых передач (параметры передач нападающему игроку неизвестны).

2. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен – обманный удар; нет блока – силовой удар).

3. Чередование направления нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости

от действия защитника (удар в свободную зону от защитника).

4. То же, но два защитника, один из которых «слабый», – удар в него (защитники меняются зонами или не меняются, страхуют или нет).

5. То же, что в п. 2, 3, 4, но нападающий удар из зоны 2.

6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий одного блокирующего и одного защитника (есть блок и страховка – удар по ходу; есть блок, но нет страховки – обманный удар и т.д.).

7. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий двух блокирующих (два блока – обман; один блок – удар в свободную от блока зону и т.д.).

4.7. Взаимодействия блокирующих.

Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.

4.8. Взаимодействия защитников между собой.

1. Три игрока в зонах 1, 6, 5 – прием подач одним из игроков, двое других страхуют его.

2. То же, но страховка слабо принимающего игрока.

3. То же, но один из игроков (например, в зоне 5) полностью выключается из приема подачи.

4. Прием подач на связующего игрока, который располагается у сетки в разных зонах, а также выходит с задней линии из зон 1, 6, 5.

5. Игроки в зонах 1, 6, 5. От сетки удар в зону 6 – прием мяча. Игроки зон 5 и 1 страхуют принимающего мяч игрока.

6. То же, но нападающие удары с собственного набрасывания.

7. То же, но нападающие удары со вторых передач.

8. То же, но три нападающих игрока в зонах 4, 3, 2 чередуют нападающие удары с обманами.

9. Два игрока в зонах 2 и 3 блокируют бросок набивного мяча из зоны 4 в зону 4 (мимо блока), где свободный от блока игрок ловит мяч.

10. У сетки три блокирующих игрока в зонах 4, 3, 2. Нападающие игроки в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие выполняют бросок набивного мяча поочередно из зон 4 или 2, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Свободный от блока игрок ловит мячи.

4.9. Взаимодействия защитников с блокирующими.

1. Три блокирующих игрока в зонах 4, 3, 2. Нападающие игроки в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие с собственного набрасывания выполняют удар в одной из зон, которую закрывают блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Игрок, не участвующий в блоке, выполняет страховку или оттягивается в свободную зону в линии нападения и принимает нападающий удар.

2. То же, но нападающий удар с передач связующего игрока.

3. То же, но добавляется защитник в зоне 6, который страхует блок (варианты: страховка игроком зоны 5 или 1).

4. То же, но после одного группового защитного действия (блок, страховка, защита) следует следующее, после перебрасывания мяча со стороны защищающейся группы для очередной атаки.

5. То же, но два-три игрока нападения разыгрывают комбинации.

4.10. Взаимодействия защитников и атакующих с блокирующими.

Блокирование нападающих ударов с краев сетки.

Блокирование нападающих ударов с далеких от сетки передач.

Блокирование нападающих ударов с низких передач.

Блокирование нападающих ударов со средних и высоких передач в зонах 2,4 и 3.

Блокирование нападающих ударов с первых передач с повторным блокированием нападающего удара с «откидки».

4.11. СФП - развитие специальной гибкости.

Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.
Учебная игра.

4.12. Отработка комбинации «Взлет».

В комбинации участвуют два нападающих, один из которых выходит на удар первым темпом и имитирует «взлет», рядом со связующим игроком. Для нейтрализации «взлета» на противоположной стороне площадки поднимается блок. Но связующий выполняет передачу не «взлетчику», а примерно на 1-1,5 метра выше, и, кроме того, на 1,5-2 метра от себя, вдоль сетки, адресуя передачу игроку второго темпа.

После этого, «взлетчик», а вместе с ним и блок соперника, опускаются, в то время, как нападающий второго темпа – наоборот – поднимается и наносит удар уже беспрепятственно, через опустившийся блок соперника. На рисунке пунктирными кружками показаны примерные исходные положения нападающих. Если комбинация исполнена верно, то, со стороны, движения нападающих возле сетки напоминают волну (отсюда и название комбинации).

4.13. Отработка взаимодействия принимающего и связующего игрока.

Двусторонняя игра

Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол

4.14. Отработка комбинации «полупрострел» в учебной игре.

В комбинации участвуют два нападающих, один из которых выходит на ударпервым темпом и имитирует «взлет», рядом со связующим игроком. Для нейтрализации «взлета» на противоположной стороне площадки поднимается блок.

4.15. Отработка комбинации «Волна».

В комбинации участвуют два нападающих, один из которых выходит на ударпервым темпом и имитирует «взлет», рядом со связующим игроком. Для нейтрализации «взлета» на противоположной стороне площадки поднимается блок. Но связующий выполняет передачу не «взлетчику», а примерно на 1-1,5 метра выше, и, кроме того, на 1,5-2 метра от себя, вдоль сетки, адресуя передачу игроку второго темпа.

После этого, «взлетчик», а вместе с ним и блок соперника, опускаются, в то время, как нападающий второго темпа – наоборот – поднимается и наносит удар уже беспрепятственно, через опустившийся блок соперника. На рисунке пунктирными кружками показаны примерные исходные положения нападающих. Если комбинация исполнена верно, то, со стороны, движения нападающих возле сетки напоминают волну (отсюда и название комбинации).

4.16. СФП - развитие специального умения расслабляться.

Упражнения на расслабление, элементы релаксации, упражнения колланетики.

4.17. Отработка комбинации «Эшелон».

«Эшелон». Игрок зоны 1 выходит к сетке в зону 3. Волейболист этой зоны разбегается и имитирует удар с короткой передачи, заставляя соперника организовать блокирование. Разводящий игрок выполняет передачу за волейболиста зоны 3, куда выходит игрок зоны 4 и производит удар над руками уже опускающегося блокирующего .

4.18. Отработка комбинации «Крест».

Выполнение упражнений «большой крест» и «малый крест». В первом случае, в комбинации участвуют нападающие соседних зон (4, 3; 3, 2), а во втором – нападающие зон 4 и 2.

4.19. Отработка комбинации «прямой крест».

Выполнение упражнений «большой крест» и «малый крест». В первом случае, в комбинации участвуют нападающие соседних зон (4, 3; 3, 2), а во втором – нападающие зон 4 и 2.

4.20. Отработка комбинации «обратный крест».

Выполнение упражнений «большой крест» и «малый крест». В первом случае, в комбинации участвуют нападающие соседних зон (4, 3; 3, 2), а во втором – нападающие зон 4 и 2.

Раздел 5. Тактическая подготовка

5.1. Отработка комбинации «малый крест».

Выполнение упражнений «большой крест» и «малый крест». В первом случае, в комбинации участвуют нападающие соседних зон (4, 3; 3, 2), а во

втором – нападающие зон 4 и 2.

5.2. Отработка комбинации «большой крест».

Выполнение упражнений «большой крест» и «малый крест». В первом случае, в комбинации участвуют нападающие соседних зон (4, 3; 3, 2), а во втором – нападающие зон 4 и 2.

5.3. Отработка комбинации «возврат».

Игрок зоны 2 демонстрирует выход в зону 3 для выполнения нападающего удара с короткой передачи перед разводящим, вынуждая блокирующего зоны 4 переместиться ближе к зоне 3, а затем делает шаг левой ногой назад, правой в сторону, выпрыгивает за головой разводящего и атакует .

5.4. СФП — развитие ловкости.

Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

5.5. Отработка «финтов».

Игрок 3 зоны имитирует взлет в своей зоне, волейболисты зон 4 и 2 выходят для выполнения удара с краев сетки, а атаку завершает игрок зоны 5, нападаая с задней линии .

5.6. Отработка комбинации «Дружно».

Игрок зоны 3 имитирует выход к сетке якобы для выполнения нападающего удара с короткой передачи, вынуждая блокирующего выпрыгнуть, а сам, задержавшись на опоре, прыгает позже него и производит удар над опускающимся блоком.

5.7. Страховка нападающих.

Нападающие расположены с мячом в зоне 4, связующий - в зоне 3. Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара в зону 4, откуда игрок производит нападающий удар. После выполнения нападающего удара смена игроков может быть:

а) нападающий переходит в зону 3 для выполнения передачи, а связующий в зону 4, в "хвост" колонны;

б) нападающий идет в "хвост" колонны.

Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Упражнение можно усложнить, если ввести зрительные ориентиры для пасующего и нападающего. Например, если после выполнения первой передачи нападающий пошел на удар - давать прострельную передачу в зону 4 если нет - высокую, или, если тренер, который расположен в зоне 2, поднял руки вверх - выполняется прострельная, или же полупрострельная передача и т. д.

5.8. Повторение и отработка подач мяча нижних (прямых и боковых).

1. подача мяча в стену, изменяя расстояние до нее.
2. подача мяча в парах (как через сетку, так и не через сетку).
3. подача мяча в мишень, с расстояния 3-16 метров.
4. подача мяча через сетку, с 3-х, 5-и, 7-и, 9-и метров.
5. подача в определенную зону, по заданию тренера.
6. подача мяча по мишеням, разложенным на площадке.

5.9. Повторение и отработка подач мяча верхних (прямых и боковых).

1. подача мяча в стену, изменяя расстояние до нее.
2. подача мяча в парах (как через сетку, так и не через сетку).
3. подача мяча в мишень, с расстояния 3-16 метров.
4. подача мяча через сетку, с 3-х, 5-и, 7-и, 9-и метров.
5. подача в определенную зону, по заданию тренера.
6. подача мяча по мишеням, разложенным на площадке.

5.10. ОФП - развитие гибкости.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту

5.11. Отработка техники передач мяча двумя руками сверху, одной рукой.

Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол

5.12. Повторение передач назад, передач длинных, коротких, высоких, средних, низких.

Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол

5.13. Прямой нападающий удар.

Нападающие расположены с мячом в зоне 4, связующий - в зоне 3. Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара в зону 4, откуда игрок производит нападающий удар. После выполнения нападающего удара смена игроков может быть:

- а) нападающий переходит в зону 3 для выполнения передачи, а связующий в зону 4, в "хвост" колонны;
- б) нападающий идет в "хвост" колонны.

Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Упражнение можно усложнить, если ввести зрительные ориентиры для пасующего и нападающего. Например, если после выполнения первой передачи нападающий пошел на удар - давать прострельную передачу в зону 4 если нет - высокую, или, если тренер, который расположен в зоне 2, поднял руки вверх - выполняется прострельная, или же полупрострельная передача и т. д.

5.14. Двусторонняя игра. Разбор игровых ситуаций.

Принять участие в соревнованиях с другим учебным заведением города. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение

ошибок.

5.15. Прием мяча сверху двумя руками.

Передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами..

5.16. Прием мяча двумя руками снизу.

Передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами..

5.17. Прием мяча снизу одной рукой.

Передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами..

5.18. Прием мяча с направленной передачей.

Передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами..

5.19. Блок.

Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.

5.20. Подвижный блок.

Блокирование нападающих ударов с краев сетки.

Блокирование нападающих ударов с далеких от сетки передач.

Блокирование нападающих ударов с низких передач.

Блокирование нападающих ударов со средних и высоких передач в зонах 2,4 и 3.

Блокирование нападающих ударов с первых передач с повторным блокированием нападающего удара с «откидки».

5.21. Индивидуальные действия в нападении.

Нападающие расположены с мячом в зоне 4, связующий - в зоне 3.

Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара в зону 4, откуда игрок производит нападающий удар. После выполнения нападающего удара смена игроков может быть:

а) нападающий переходит в зону 3 для выполнения передачи, а связующий в зону 4, в "хвост" колонны;

б) нападающий идет в "хвост" колонны.

Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Упражнение можно усложнить, если ввести зрительные ориентиры для пасующего и нападающего. Например, если после выполнения первой передачи нападающий пошел на удар - давать прострельную передачу в зону 4 если нет - высокую, или, если тренер, который расположен в зоне 2, поднял руки вверх - выполняется прострельная, или же полупрострельная передача и т. д.

5.22. Групповые действия в нападении.

Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол

5.23. Командные действия в нападении.

Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол

5.24. Индивидуальные действия в защите.

1. Упражнения на быстроту передвижения с остановками и изменением направления (по сигналу).

2. Прием мяча, переброшенного через сетку (игрок подбрасывает мяч над собой у сетки и в определенный момент бросает его через сетку, а защитник должен среагировать на переброшенный мяч – принять его).

3. Во время передвижения определенным способом – имитация приема мяча (по сигналу).

4. Два-три мяча подвешены на разной высоте – для приема снизу, сверху, в падении. По сигналу игрок выполняет те или иные приемы.

5. Нападающие игроки с мячами передвигаются у сетки, выполняя остановки, и в прыжке подбрасывают мяч над собой. Блокирующие должны своевременно занять исходное положение, прыгнуть вверх и накрыть мяч.

6. Нападающие игроки имитируют атакующий удар – блокирующие должны закрыть блоком определенное направление.

7. Прием мяча от нападающего удара в разных направлениях (в парах).

8. Прием мяча от нападающего удара в зону защитника (удары с собственного подбрасывания).

5.25. СФП - развитие прыгучести.

Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

5.26. Двусторонняя игра. Разбор игровых ситуаций.

Принять участие в соревнованиях с другим учебным заведением города. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

5.27. Страховка нападающих.

Нападающие расположены с мячом в зоне 4, связующий - в зоне 3. Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара в зону 4, откуда игрок производит нападающий удар. После выполнения нападающего удара смена игроков может быть:

- а) нападающий переходит в зону 3 для выполнения передачи, а связующий в зону 4, в "хвост" колонны;
- б) нападающий идет в "хвост" колонны.

Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Упражнение можно усложнить, если ввести зрительные ориентиры для пасующего и нападающего. Например, если после выполнения первой передачи нападающий пошел на удар - давать прострельную передачу в зону 4 если нет - высокую, или, если тренер, который расположен в зоне 2, поднял руки вверх - выполняется прострельная, или же полупрострельная передача и т. д.

5.28. Страховка игроков, принимающих подачу.

1. подача мяча в стену, изменяя расстояние до нее.
2. подача мяча в парах (как через сетку, так и не через сетку).
3. подача мяча в мишень, с расстояния 3-16 метров.
4. подача мяча через сетку, с 3-х, 5-и, 7-и, 9-и метров.
5. подача в определенную зону, по заданию тренера.
6. подача мяча по мишеням, разложенным на площадке.

5.29. Командные действия в защите.

1. Три игрока в зонах 1, 6, 5 – прием подач одним из игроков, двое других страхуют его.

2. То же, но страховка слабо принимающего игрока.

3. То же, но один из игроков (например, в зоне 5) полностью выключается из приема подачи.

4. Прием подач на связующего игрока, который располагается у сетки в разных зонах, а также выходит с задней линии из зон 1, 6, 5.

5. Игроки в зонах 1, 6, 5. От сетки удар в зону 6 – прием мяча. Игроки зон 5 и 1 страхуют принимающего мяч игрока.

6. То же, но нападающие удары с собственного набрасывания.

7. То же, но нападающие удары со вторых передач.

8. То же, но три нападающих игрока в зонах 4, 3, 2 чередуют нападающие удары с обманами.

9. Два игрока в зонах 2 и 3 блокируют бросок набивного мяча из зоны 4 в зону 4 (мимо блока), где свободный от блока игрок ловит мяч.

10. У сетки три блокирующих игрока в зонах 4, 3, 2. Нападающие игроки в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие выполняют бросок набивного мяча поочередно из зон 4 или 2, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Свободный от блока игрок ловит мячи.

5.30. Смешанный вариант страховки.

Выполнение тактических комбинаций всех видов. Учебная игра.

5.31. Тактика подачи.

1. Подача мяча в стену, изменяя расстояние до нее.
2. Подача мяча в парах (как через сетку, так и не через сетку).
3. Подача мяча в мишень, с расстояния 3-16 метров.
4. Подача мяча через сетку, с 3-х, 5-и, 7-и, 9-и метров.
5. Подача в определенную зону, по заданию тренера.
6. Подача мяча по мишеням, разложенным на площадке.

5.32. Тактика передач.

Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол

5.33. Тактика нападающих ударов.

Нападающие расположены с мячом в зоне 4, связующий - в зоне 3. Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара в зону 4, откуда игрок производит нападающий удар. После выполнения нападающего удара смена игроков может быть:

- а) нападающий переходит в зону 3 для выполнения передачи, а связующий в зону 4, в "хвост" колонны;
- б) нападающий идет в "хвост" колонны.

Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Упражнение можно усложнить, если ввести зрительные ориентиры для пасующего и нападающего. Например, если после выполнения первой передачи нападающий пошел на удар - давать прострельную передачу в зону 4 если нет - высокую, или, если тренер, который расположен в зоне 2, поднял руки вверх - выполняется прострельная, или же полупрострельная передача и т. д.

5.34. Тактика приема мяча.

Существуют системы игры в защите, которые определяются расположением игроков, страхующих блок.

1. Страховка игроком, не участвующим в блокировании.
2. Страховка игроком задней линии (игрок зоны 1, или 6, или 5).
3. Страховка игроками передней и задней линий.

Методическая последовательность освоения и совершенствования командных тактических действий в защите (обороне) следующая:

- показать начальное исходное положение и зону действий каждого игрока;
- рассказать, что входит в анализ действий атакующей стороны и действий партнеров;
- имитация изучаемого тактического действия;
- выполнение тактического действия с мячом, переброшенным из зоны нападения с другой стороны площадки;
- то же, но после нападающего удара с собственного набрасывания;
- то же, но нападающий удар с передачи связующего игрока (первая передача от нападающего игрока);
- то же, но первая передача от игрока зоны 6;

– то же, но нападающий удар после приема подачи

Раздел 6. Соревнования

6.1. Тактика блокирования.

Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.

6.2. Учебные игры на выносливость.

Принять участие в соревнованиях с другим учебным заведением города. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

6.3. Товарищеская учебная игра.

Принять участие в соревнованиях с другим учебным заведением города. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

6.4. Учебная игра с применением тактики нападения.

Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол

6.5. Учебная игра. Подведение итогов учебного и тренировочного года

Принять участие в соревнованиях с другим учебным заведением города. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

6.6. Товарищеская встреча.

Принять участие в соревнованиях с другим учебным заведением города. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

6.7. СФП - развитие прыгучести.

Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

6.8. Отработка комбинации «Волна».

Выполнение упражнений «большой крест» и «малый крест». В первом случае, в комбинации участвуют нападающие соседних зон (4, 3; 3, 2), а во втором – нападающие зон 4 и 2.

6.9. Отработка комбинации «Крест».

Выполнение упражнений «большой крест» и «малый крест». В первом случае, в комбинации участвуют нападающие соседних зон (4, 3; 3, 2), а во втором – нападающие зон 4 и 2.

6.10. Тактика приема мяча в своих зонах.

Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол

6.11. Взаимодействие игроков при передачах.

Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол

6. 12. Индивидуальные действия в защите.

1. Упражнения на быстроту передвижения с остановками и изменением

направления (по сигналу).

2. Прием мяча, переброшенного через сетку (игрок подбрасывает мяч над собой у сетки и в определенный момент бросает его через сетку, а защитник должен среагировать на переброшенный мяч – принять его).

3. Во время передвижения определенным способом – имитация приема мяча (по сигналу).

4. Два-три мяча подвешены на разной высоте – для приема снизу, сверху, в падении. По сигналу игрок выполняет те или иные приемы.

5. Нападающие игроки с мячами передвигаются у сетки, выполняя остановки, и в прыжке подбрасывают мяч над собой. Блокирующие должны своевременно занять исходное положение, прыгнуть вверх и накрыть мяч.

6. Нападающие игроки имитируют атакующий удар – блокирующие должны закрыть блоком определенное направление.

7. Прием мяча от нападающего удара в разных направлениях (в парах).

8. Прием мяча от нападающего удара в зону защитника (удары с собственного подбрасывания).

6.13. Тактика подач.

1. подача мяча в стену, изменяя расстояние до нее.

2. подача мяча в парах (как через сетку, так и не через сетку).

3. подача мяча в мишень, с расстояния 3-16 метров.

4. подача мяча через сетку, с 3-х, 5-и, 7-и, 9-и метров.

5. подача в определенную зону, по заданию тренера.

6. подача мяча по мишеням, разложенным на площадке.

6.14. Тактика передач.

Передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами..

6.15. Двусторонняя игра. Разбор игровых ситуаций.

Принять участие в соревнованиях с другим учебным заведением города. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

6.16. Учебная игра на выносливость.

Принять участие в соревнованиях с другим учебным заведением города. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

V. Обеспечение программы

Методическое обеспечение:

- Методический кабинет с банком методических данных.
- Библиотека с книжным фондом, фондом выписываемой периодической печати, электронные учебники:
- газеты;
- журналы;
- методические рекомендации для студентов по волейболу;
- Презентации по технике волейбола, правилам, жестикуляции.

Материальная база:

- спортивный и тренажерный залы
- гимнастические коврики,
- маты, гантели,
- тренажеры,
- шведская стенка
- спортивный инвентарь:

1. Мячи волейбольные
2. Мячи баскетбольные
3. Мячи футбольные
4. Сетка волейбольная
5. Табло
6. Свисток
7. Скамейки гимнастические

VI. Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты программы:

1. Привить любовь к волейболу.
2. Сформировать первичные навыки судейства.
3. Способствовать повышению технико-тактического уровня игры и умению принимать быстрые и правильные решения в игре.
4. Сформировать предпосылки к здоровому и активному образу жизни.
5. Освоить основы техники и тактики игры в волейбол.
6. Приобщить молодежь к занятиям волейболом.
7. Повысить спортивные результаты (результативности выступлений на соревнованиях различного уровня).

VII. Список литературы

Литература для педагогов

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич»Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М: «Просвещение», 2012г.
4. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник 1,2,3,4 »Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011, 2012, 2014 гг.
5. А.П.Матвеев Учебник для 5,6-7, 8-9 класса »Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011г.
6. Научно - методический журнал « Физическая культура в школе».- Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005 год.
7. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009 г.
8. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
9. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
10. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М: «Глобус», 2010г.
11. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: »Глобус», 2009
12. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре, 5-9 классы» - М: «ВАКО», 2009г.
13. А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе»-Волгоград: «Учитель», 2012г.

Литература для студентов

1. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
2. Под редакцией Колодницкий Г.А.»Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» М: «Просвещение», 2011г.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11 класса »Физическая культура» М:»Просвещение», 2011г.

