

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КЕМЕРОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА (УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ)
МБУ ДО «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР»
КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседании
педагогического совета
« 27 » августа 2019 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «ДООиЦ»
Д.Н. Распутин Д.Н. Распутин
« 27 » августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Срок реализации 8 лет
(для групп ОЗД 1,2,3, для групп ОФП 1, 2, 3 года обучения, СФП 1, 2 года
обучения)

для учащихся: 6 – 18 лет

Составители:
Долгов Н.Н. – ПДО
Гордеева Т.А. – зам. директора по БОП

с. Ягуново,

ЗАПИСКА

Школа на селе зачастую оказывается единственным очагом приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в волейбол. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся.

Общеразвивающая программа составлена на основе нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, но и в обеспечении организации содержательного досуга, удовлетворения потребности детей в двигательной активности, формирование социально полноценной личности, владеющей культурой жизненного самоопределения, формирование новых ценностных ориентиров подрастающего поколения на здоровый образ жизни.

Цель программы - воспитание у учащихся устойчивого интереса к двигательной активности, гармоничному развитию, приобщение к самостоятельным занятиям, подготовка спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

Исходя из цели подготовки в процессе обучения и тренировки, решаются следующие **основные задачи:**

- обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
- укреплять здоровье, способствовать всестороннему физическому развитию;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- достигать высокого уровня основных физических качеств;
- воспитывать волевые качества.
- приобретать глубокие теоретические знания и практические навыки по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т. д.

Отличительная особенность программы «Волейбол» в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6 – 17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям физической культурой, укрепить здоровье, получить социальную

практику общения.

Срок реализации 8 лет (для групп ОЗД 1,2,3 года обучения, для групп ОФП 1, 2, 3 года обучения, СФП 1, 2 года обучения)

Количество часов/ занятий в неделю (продолжительность одного занятия академический час):

-группы ОЗД 1-3 год обучения – 3 часа, 3 раза

-группы ОФП 1-3 год обучения - 6 часов, 3 раза,

-группы СФП первого года обучения – 9 часов, 3 раза,

-группы СФП второго года обучения – 12 часов, 4 раза.

В этой программе рассматриваются такие формы занятий как *академическая, учебная, учебно-тренировочная, тренировочная, модельная, соревновательная.*

Выполнение поставленных задач предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований, прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Для каждого волейболиста составляется конкретный индивидуальный план, он ведет дневник, в котором фиксирует содержание проделанной работы и другие вопросы – по заданию тренера и самостоятельно.

Ожидаемые результаты.

Воспитанник будет знать:

✓ историю физической; об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

✓ **воспитанник будет уметь:** планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятии новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения;

осуществлять судейство соревнований, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владеть необходимыми информационными жестами; демонстрировать высокие спортивные результаты;

✓ **воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:** управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

Основными **итоговыми формами** проверки результативности дополнительной общеразвивающей программы являются соревнования и контрольные нормативы. Контрольные испытания проводятся не менее пяти раз в год. Для организации итогового контроля физической подготовленности обучающихся используются нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденные Постановлением Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 года № 540 соответствующие возрасту обучающихся.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России. Структура и руководство физкультурным движением в России.

Сведения о строении и функциях организма человека и влияния на него физических упражнений. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов в возрастном аспекте. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Питание спортсмена. Оказание первой помощи при травмах. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Организация и проведение соревнований. Психологическая подготовка. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

II. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Передачи: передача мяча сверху двумя руками - подвешенного на шнуре; над собой – на месте после перемещения различными способами; с набрасывания партнёра - 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 с собственного подбрасывания и партнёра. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Передачи у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте, сочетание передач из глубины площадки, стоя спиной и лицом к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке в зону нападения; нападающий удар с переводом в лево с поворотом туловища в лево из зон 3 и 4 высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар без поворота туловища из зон 2,3,4. Передачи мяча с веру двумя руками на точность («маяки» и т. п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей а) первая передача постоянная(2–3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки и для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-2 на расстояние 6м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи; встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180 (в зонах 2-4 6-

4, расстояние 3-4 м) в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнёра и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнёра – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лёжа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2, (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим перекатом на бедро; вперёд вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 подачи из зоны 6; при противодействии блокирующих; стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнёром; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнёром; удар из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удалённых от сетки передач. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку и в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнёром; удар с передачи. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зоны 4, 3, 2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки из глубины площадки; прямой слабой рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевым линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; (подряд 5 попыток); в правую и левую половины площадки;

соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямых подач на точность. Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку расстояние 6 м. из-за лицевой линии в пределах площадки, правую, левую половины площадки. Соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.

Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач у сетки и из глубины площадки); чередование передач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи; имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя спиной и лицом в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим из сетки из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подач – для второй передачи, в доигровке для удара; игроков зон 4.5 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование). Вторая передача в зоны 3 и 2(3 и 4); в) в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи первая передача игроку зон 1, вышедшему к сетке, вторая передача и нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Техника защиты.

Перемещения и стойки: то же, что и в нападении, внимание низким

стойкам; скоростные перемещения в площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Перемещения: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приёмами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приёмами игры в защите; перемещения на максимальной скорости чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приёма мяча. Приём сверху двумя руками: приём мяча после отскока от стены (расстояние 1- 2 м) после броска партнёром через сетку (расстояние 4-6 м); приём нижней прямой подачи. Приём снизу двумя руками: прием подвешенного 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. Сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6- 8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); приём отскочившего от сетки мяча. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – на подставке и в прыжке 4 ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). Одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром и с передачи; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

III. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой. Выбор действия для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнёра, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа подачи (нижней – сверху, верхних с низу, сверху двумя руками с падением); способов приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определённого направления.

Групповые действия: Взаимодействие игроков в передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче – игроков зон 6, 5, и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при

первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4), игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче). Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокирование с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

Командные действия. Система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4(2). Система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)). Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положении «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением угловых действий, изученных в данном году обучения.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: 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. Выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи. Выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2, и 3 и «закрывание»

этого направления). Выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны : 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 с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3, 2 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»; б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими. Взаимодействие игроков задней линии – игроков 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующими (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании. Взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3, 2 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»; б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, 2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2/.стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет

игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключения в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий. Расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетке, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону три, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; тоже, но в зонах три и два (чередование этих двух вариантов); система игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии. Прием подачи – расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, 2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2/.стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключения в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

VI. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием. Поточное выполнение технических приемов. Переключение в выполнении тактических действий в нападении, защите, и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преимущество в соревнованиях заданий в играх посредством установки. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях. Учебные игры: задания включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке 4 игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т. п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей). Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приёмов. Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите. Многократное выполнение изученных технических приёмов – отдельно и в сочетаниях. Многократное выполнение изученных тактических действий. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно – силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями). Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др. Применение изученных тактических действий и технических приёмов в соревновательных условиях.

V. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеподготовительные упражнения.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, широкие стойки, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, вращение туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление собственного веса и веса партнёра. Переноска и

перекладывание груза. Лазание по канату, шесту лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение обще развивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Обще развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, с переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). «чехарда». Прыжки в глубину. Бег по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: Марш-бросок. Туристические походы.

Специально подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в длину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 15 м). Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке.

Многократные передачи мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Упражнение с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча с низу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же но после перемещения от сетки.

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 и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) 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 укрепленному на резиновых амортизаторах. То же но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному 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. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кисти 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, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера – вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед,

остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180. То же. Что предыдущие два упражнения. Но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же. Что и последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после попадания в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведение с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на края разметки, ставя ступни точно у линии).

VI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Проведение занятий по волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки. Составление рабочих планов, конспектов занятий.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии.

Список литературы

1. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: [Текст] Учебник / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов – М., 2000.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: учеб. пособие для студ. высш.пед.учеб.заведений: / Под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002
3. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 классы [Текст]: Методическое пособие/Ю. Г. Коджаспиров - М.: Дрофа, 2003.
4. Кузнецов, В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: [Текст] Метод. пособие/ В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
5. Лепешкин, В.А. Волейбол в школе [Текст]: обучение тактике игры / В.А. Лепешкин. - М.: Чистые пруды, 2007
6. Никифорова, О. А., Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса [Текст]/ О. А.Никифорова, А. М. Федоров – Кемерово, 2003.
7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: [Текст] учеб. пособие для студ. высш.пед.учеб.заведений / Под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Физическая культура [Текст]: содержание образования: сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. - М.:Вентана-Граф, 2007.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 классы [Текст]: пособие для учителя. / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин - М.: Просвещение, 2013 .
2. Лях, В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы [Текст]: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2009.
3. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы [Текст] / В.И.Лях. - М.:Просвещение, 2014 .
4. Физическая культура. 5 – 7 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных учреждений/ Под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012