

**Управление образования города Калуги**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа № 50»**  
**города Калуги**

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол № 1 от «29/08/ 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 129

от «28» 08 20 23 г.

Директор школы



Н.Н. Якушев

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**

**Секции по волейболу**

7 - 11 классы

Срок реализации 3 года

Разработчик:

Николаев А. Н., учитель физкультуры

Калуга 2023 г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Николаев Алексей Нурмаметович, учитель физической культуры
<b>Адрес реализации программы</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Средняя общеобразовательная школа № 50» города Калуги Адрес: 248033, г. Калуга, ул. Заречная, д.72. Тел.8 (4842) 76-29-63
<b>Вид программы</b>	– по степени авторства - <i>модифицированная</i> – по форме организации содержания - <i>интегрированная</i> – по уровню освоения – <i>базовый</i>
<b>Направленность</b>	<i>физкультурно-спортивная</i>
<b>Вид деятельности</b>	<i>согласно Приложению 3 данного Положения</i>
<b>Срок реализации программы</b>	3 года ( <u>210</u> часов)
<b>Возраст детей</b>	От 12 до 17 лет
<b>Форма реализации программы</b>	<i>Групповая, индивидуальная</i>
<b>Форма организации образовательной деятельности</b>	<i>секция</i>
<b>Название объединения</b>	«Волейбол»
<b>Педагоги, реализующие программу</b>	Николаев Алексей Нурмаметович Баурин Данил Валерьевич

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

### *Перечень нормативных документов:*

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4.07.2014 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Утверждена постановлением Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области»

Программа курса волейбол для детей 7 – 11 классов рассчитана на три года, 210 часов, занятия по 1,5 часа в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

## 1.1. Цели и задачи

*Цель* данной авторизованной программы:

- комплексное овладение учащимися знаниями, умениями и практическими навыками в изучении «пляжного» и «классического» волейбола
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели авторизованной программы обеспечивается решением следующих *основных задач*, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности
- развитие у детей чувства ответственности за своё поведение;
- бережное отношении к своему здоровью и здоровью окружающих;

## **1.2. Особенности программы**

*Отличительной особенностью* данной программы является более углублённое изучение спортивной игры, а также включение в неё элементов «пляжного» волейбола.

Программа предназначена для учителей физической культуры и тренеров – преподавателей, организующих и проводящих занятия по волейболу в рамках школьных секционных занятий.

Программа разработана на основе директивных нормативных документов, регламентирующих работу учебных заведений в соответствии с законами Российской Федерации «Об образовании» и «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Типовым положением об образовательном учреждении, инструкциями Федерального агентства Российской Федерации по физической культуре и спорту, а также нормативно-правовыми документами, утвержденными администрацией и законодательным собранием Краснодарского края.

При разработке программы использовались инструктивные материалы по волейболу для школьных спортивных секций, учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, многолетний опыт работы соавторов программы, учитывались тенденции развития волейбола.

## **1.3. Материально - техническая база.**

На базе МБОУ «СОШ № 50» г. Калуги имеется спортивный зал с достаточным количеством мячей, волейбольная сетка. Наглядный материал предоставлен тренером – преподавателем.

## **1.4. Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 3 года обучения.

## **1.5. Количество часов**

Программа секции по волейболу рассчитана для учащихся 7 - 11 классов, в объёме 210 часов (по 70 часов в год обучения, 2 резервных часа на каждый год обучения).

### **1 год обучения**

практические занятия-32

теоретические занятия -3

### **2 год обучения**

практические занятия-33

теоретические занятия -2

### 3 год обучения

практические занятия-34

теоретические занятия -1

#### 1.6. Система контроля

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

*Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.*

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1

3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
	12	6	5	3	2	5	4	3	2
4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	15	6	5	3	2	5	4	3	2
	16	6	5	3	2	5	4	3	2
	17	7	5	3	2	6	5	3	2
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2
6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
	16	4	3	2	1	4	3	2	1
	17	5	4	2	1	4	3	2	1

	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1



	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
<b>III. Нападающий удар</b>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11 12 13 14	3 4 6 8	2 3 5 6	1 2 3 4	0 1 2 3	2 3 6 6	1 2 5 5	- 1 3 3	- - 2 2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15 16 17	6 7 8	5 6 7	4 4 5	3 3 4	5 6 7	4 5 6	3 3 4	2 2 3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 6	3 5 5	2 4 4	4 6 6	3 5 5	2 4 4	1 3 3
<b>IV. Блокирование</b>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13 14 15 16 17	2 2 5 6 8	1 1 4 5 6	1 1 2 4 4	- - 1 2 3	1 2 4 5 7	1 1 3 4 5	- - 2 3 3	- - 1 1 1

2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
	14	2	1	1	-	2	1	-	-
	15	5	4	2	1	5	3	2	1
	16	6	5	4	2	5	4	3	1
	17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2
	16	5	4	3	2	4	3	3	1
	17	6	5	4	2	5	4	3	1

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 год обучения (70 часов)

Тема раздела	Количество часов
Вводное занятие. История развития волейбола.	2
Правила игры в классическом волейболе. Терминология игры.	2
Меры по профилактике травматизма во время тренировочного и соревновательного процесса. Первая доврачебная помощь при травмах.	2
Изучение основных перемещений, поворотов, остановок и стоек.	8
Верхняя и нижняя передачи мяча на месте.	6
Верхней и нижней передачи мяча в движении.	6
Нижняя и верхняя прямая (боковая) подача.	8
Нападающий удар - прямой и боковой.	6
Блокирование - индивидуальное и групповое.	4
Приём мяча с подачи одной и двумя руками на месте.	8
Приём мяча с падением и перекатом на бедро и спину.	4
Тактические действия в нападении и защите - индивидуальных, групповых и командных.	4
Двусторонние игры полными составами.	8
Резервное занятие	2

<b>Итого: 70 часов</b>	
------------------------	--

## 2 год обучения (70 часов)

Тема раздела	Количество часов
Вводное занятие. Тенденции развития современного волейбола.	2
Разрядные нормативы и требования.	2
Усовершенствование основных перемещений, поворотов, остановок и стоек.	4
Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и в движении.	6
Верхняя прямая подача.	4
Планирующая подача в прыжке	4
Нападающий удар прямой.	6
Нападающий удар с укороченного разбега и с переводом вправо (влево).	6
Блокирование - индивидуальное и групповое.	4
Приём мяча с подачи одной и двумя руками на месте и в движении	8
Приём мяча с падением и перекатом на бедро и спину.	4
Тактические действия в нападении и защите - индивидуальных, групповых и командных.	6
Двусторонние игры полными составами и не полными составами.	8
Простейших комбинаций при выполнении нападающего удара.	4
Резервное занятие	2
<b>Итого: 70 часов</b>	

## 3 год обучения (70 часов)

Тема раздела	Количество часов
--------------	------------------

Вводное занятие. Психологический настрой и способы его регулирования	2
Усовершенствование основных перемещений, поворотов, остановок и стоек.	4
Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и в движении, а также без опорного положения.	6
Планирующая подача в прыжке.	4
Силовая подача в прыжке.	8
Нападающий удар с укороченного разбега и с переводом вправо (влево).	6
Нападающий удар по зонам, обманная скидка мяча по зонам.	6
Усовершенствование навыков приёма мяча.	8
Тактические действия в нападении и защите - индивидуальных, групповых и командных.	8
Двусторонние игры полными составами и не полными составами с индивидуальными заданиями по технике и тактике.	16
Резервное занятие	2
<b>Итого: 70 часов</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1 год обучения (70 часов)

##### Занятие 1.

**Тема: Вводное занятие. История развития волейбола.**

**Содержание:** Изучение истории развития волейбола, и тенденции современного развития

##### Занятие 2.

**Тема: Правила игры в классическом волейболе. Терминология игры.**

**Содержание:** Разъяснение правил игры, судейской жестикуляции, терминологии волейбола

##### Занятие 3.

**Тема: Меры по профилактике травматизма во время тренировочного и соревновательного процесса. Первая доврачебная помощь при травмах.**

**Содержание:** Изучение мер по профилактике травматизма, первой доврачебной помощи.

#### **Занятие 4 -7.**

**Тема: Изучение основных перемещений, поворотов, остановок и стоек.**

**Содержание:** Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Чередование способов перемещения игроков.

#### **Занятие 8 - 10.**

**Тема: Верхняя и нижняя передачи мяча на месте.**

**Содержание:** Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

#### **Занятие 11 - 13.**

**Тема: Верхней и нижней передачи мяча в движении.**

**Содержание:** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.

#### **Занятие 14 - 17.**

**Тема: Нижняя и верхняя прямая (боковая) подача.**

**Содержание:** Верхняя и нижняя прямая (боковая) подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии

#### **Занятие 18 - 20.**

**Тема: Нападающий удар - прямой и боковой.**

**Содержание:** Развитие нападающего удара в облегченных условиях

#### **Занятие 21 - 22.**

**Тема: Блокирование - индивидуальное и групповое.**

**Содержание:** Развитие навыков блокирования.

#### **Занятие 23 - 26.**

**Тема: Приём мяча с подачи одной и двумя руками на месте.**

**Содержание:** Установка приема мяча индивидуально, так и в группах

#### **Занятие 27 - 28.**

**Тема: Приём мяча с падением и перекатом на бедро и спину.**

**Содержание:** Разучивание различных падений для избежание травматизма вовремя приема.

#### **Занятие 29 - 30.**

**Тема: Тактические действия в нападении и защите -индивидуальных,**

**групповых и командных.**

**Содержание:** Изучение расстановки для игры в волейбол, переходы в расстановке, защитная и атакующая тактики.

**Занятие 31 - 34.**

**Тема:** Двусторонние игры полными составами.

**Содержание:** Развитие техники перемещения, приема мяча, нападения, блокирования, тактики игры, командных взаимоотношений во время двусторонних игр полными составами.

**Занятие 35.**

Резервное занятие

**2 год обучения (70 часов)**

**Занятие 1.**

**Тема:** Вводное занятие. Тенденции развития современного волейбола.

**Содержание:** Изучение тенденции современного развития волейбола.

**Занятие 2.**

**Тема:** Разрядные нормативы и требования.

**Содержание:** Ознакомление с требованиями к разрядным нормативам.

**Занятие 3 - 4.**

**Тема:** Усовершенствование основных перемещений, поворотов, остановок и стоек.

**Содержание:** Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.

**Занятие 5 - 7.**

**Тема:** Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и в движении.

**Содержание:** Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

**Занятие 8 - 9.**

**Тема:** Верхняя прямая подача.

**Содержание:** Усовершенствование верхней подачи. Подача по зонам.

**Занятие 10 - 11.**

**Тема:** Планирующая подача в прыжке

**Содержание:** Изучение и закрепление планирующей подачи.

#### **Занятие 12 - 14.**

**Тема:** Нападающий удар – прямой.

**Содержание:** Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4.

#### **Занятие 15 - 17.**

**Тема:** Нападающий удар с укороченного разбега и с переводом вправо (влево).

**Содержание:** Нападающий удар со второй передачи в зоне 3. Доигрывание мяча над сеткой.

#### **Занятие 18 - 19.**

**Тема:** Блокирование - индивидуальное и групповое.

**Содержание:** Развитие навыков блокирования. Выбор позиции постановки блока.

#### **Занятие 20 - 23.**

**Тема:** Приём мяча с подачи одной и двумя руками на месте и в движении **Содержание:** Прием мяча с подачи. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Прием мяча с подачи и нападающего удара.

#### **Занятие 24 - 25.**

**Тема:** Приём мяча с падением и перекатом на бедро и спину.

**Содержание:** Разучивание различных падений для избежание травматизма вовремя приема. Подстраховка нападающего и блокирующего.

#### **Занятие 26 - 28.**

**Тема:** Тактические действия в нападении и защите -индивидуальных, групповых и командных.

**Содержание:** Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.

#### **Занятие 29 - 32.**

**Тема:** Двусторонние игры полными составами и не полными составами.

**Содержание:** Развитие техники перемещения, приема мяча, нападения, блокирования, тактики игры, командных взаимоотношений во время двусторонних игр полными составами. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью).

#### **Занятие 33 – 34.**

**Тема:** Простейших комбинаций при выполнении нападающего удара.

**Содержание:** Разучивание комбинаций при атаке: волна, прострел, крест.

## **Занятие 35.**

Резервное занятие

**3 год обучения (70 часов)**

### **Занятие 1.**

**Тема: Вводное занятие. Психологический настрой и способы его регулирования.**

*Содержание:* Сплочение коллектива команды с помощью психологической поддержки во время тренировочного процесса, соревнований.

### **Занятие 2 - 3.**

**Тема: Усовершенствование основных перемещений, поворотов, остановок и стоек.**

*Содержание:* Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке.

### **Занятие 4 - 6.**

**Тема: Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и в движении, а также без опорного положения.** Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры. Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.

*Содержание:*

### **Занятие 7 - 8.**

**Тема: Планирующая подача в прыжке.**

*Содержание:* Усовершенствование планирующей подачи в прыжке. Подача по зонам

### **Занятие 9 - 12.**

**Тема: Силовая подача в прыжке.**

*Содержание:* Изучение и закрепление силовой подачи в прыжке.

### **Занятие 13 - 15.**

**Тема: Нападающий удар с укороченного разбега и с переводом вправо (влево).**

*Содержание:* Нападающий удар со второй передачи в зоне 3. Доигрывание мяча над сеткой.



### **Занятие 16 - 18.**

**Тема:** Нападающий удар по зонам, обманная скидка мяча по зонам.

**Содержание:** Нападающий удар со второй передачи в зоне 4, 3, 2, 6. Доигрывание мяча над сеткой. Групповые и командные действия в нападении

### **Занятие 19 - 22.**

**Тема:** Усовершенствование навыков приёма мяча.

**Содержание:** Прием мяча с подачи. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Групповые и командные действия в защите.

### **Занятие 23 - 26.**

**Тема:** Тактические действия в нападении и защите -индивидуальных, групповых и командных.

**Содержание:** Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1.

### **Занятие 27 - 34.**

**Тема:** Двусторонние игры полными составами и не полными составами с индивидуальными заданиями по технике и тактике.

**Содержание:** Развитие техники перемещения, приема мяча, нападения, блокирования, тактики игры, командных взаимоотношений во время двусторонних игр полными составами. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью).

### **Занятие 35.**

Резервное занятие

## **3.1.Форма организации занятий, использование эффективных и передовых технологий и дидактических средств.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
- Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
- Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
- Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.