

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ –  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 151  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

Утверждена приказом  
от 30.08.2023 № 248 -од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст 12-18 лет

Срок реализации – 1 год

Автор – составитель: Хасанов Д.Х.

**Екатеринбург**

**2023**

## Содержание

<i>Пояснительная записка</i>	3
Цели и задачи ДООП «Волейбол»	5
<i>Объем ДООП «Волейбол»</i>	6
Планируемые результаты	7
Содержание ДООП «Волейбол»	8
<i>Организационно – педагогические условия</i>	
Учебный план	11
Календарный учебный график	12
Материально – техническое обеспечение	13
Оценочные материалы	14
Методические материалы	15

## Пояснительная записка

Данная образовательная программа составлена на основе /нормативных документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12. 2012 г. /статьи 2, 12, 13, 14, 48, 75/;
- Федерального проекта «Успех каждому ребенку», утвержденного проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018г. №3);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015).
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» /распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996р;
- Устава МАОУ СОШ № 151 с углубленным изучением отдельных предметов;

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Волейбол доступен всем, играют в него как в

закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа является **модифицированной, разработана** на основе программы «Волейбол» из сборника программ «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции», 1986г.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что в отличие от других современных программ по волейболу, в данной программе большое внимание уделяется формированию ориентации обучающихся на здоровьесбережение.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Актуальность программы.** Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-

силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

### **Цели и задачи дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Волейбол»**

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- ✓ обучить техническим приёмам и правилам игры;
- ✓ обучить тактическим действиям;

- ✓ обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- ✓ обучить рациональному распределению времени, анализу результатов, как своей деятельности, так и деятельности других обучающихся.

#### **Развивающие:**

- ✓ развитие спортивных способностей, обучающихся и развитие навыка самосовершенствования;
- ✓ развитие потенциала каждого обучающегося посредством побуждения к самостоятельной спортивной активности и развитие морально-волевых качеств;
- ✓ развитие познавательной активности, внимания, умения сосредотачиваться, способности к самообразованию.

#### **Воспитательные:**

- ✓ воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- ✓ воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- ✓ воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- ✓ воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **I. Объем ДООП «Волейбол»**

#### **Формы и режим занятий.**

Объем программы составляет 108 часов (36 учебных недель).

Форма организации образовательного процесса очная, групповая (количество в группе 12 -15 человек), в парах.

Виды занятий используемые для реализации программы: учебно – тренировочные, соревнования, товарищеские встречи.

Методы обучения: целостно-раздельный метод обучения, беседа, просмотр видеоматериалов, соревновательный, посещение спортивных мероприятий, экскурсии.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа с сентября (3 неделя) по май.

В условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории муниципального образования «Екатеринбург предусмотрена возможность использования образовательных технологий, позволяющих обеспечивать взаимодействие обучающихся и педагогических работников опосредованно (на расстоянии), в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## **II. Планируемые результаты ДООП «Волейбол»**

По окончании освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

### **Учебно – познавательная:**

- владение техническими навыками: работа с мячами, с партнером по команде;
- умение организовать социально-полезную деятельность в коллективе (участие в соревнованиях, спортивных сборах, летних спортивных лагерях).

### **Общекультурная:**

- ✓ знание истории и развития волейбола в России;

### **Ценностно-смысловая:**

- усвоение базовых ценностей «труд», «ответственность», «командный дух», «взаимовыручка», «социальное общение»

### **Коммуникативная:**

- ✓ умение организовать совместную групповую деятельность при выполнении спортивного задания и нести личную ответственность;
- ✓ умение проводить публичные выступления в группе, на соревнованиях.

### **Личностного самосовершенствования:**

- ✓ умение ставить перед собой цели, планировать и прогнозировать свою деятельность;

- ✓ стремление к самостоятельности в принятии решений и выбору сферы самореализации;
- ✓ владение навыками самообразования, стремление повышать свой культурный и спортивный уровень.

### **Информационная:**

- ✓ умение самостоятельно искать, систематизировать, критически оценивать получаемую из разных источников информацию.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

### **знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол.

### **уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

## **III. Содержание программы.**

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России**

Теория. Развитие физической культуры и спорта в России. выдающиеся достижения российских спортсменов. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. развитие волейбола в России и за рубежом. Правила безопасного поведения на занятиях и техника безопасности. Гигиена волейболиста. Оказание первой медицинской помощи.

Практика. Разработка и создание презентаций, подготовка информационных материалов. Отработка приемов первой медицинской помощи

## **Тема 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

Теория. Значение общеразвивающих упражнений в подготовке волейболистов.

Практика.

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

## **Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры. Игровые задания с элементами спортивных игр: волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»

## **Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости

(скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **Тема 5. Техническая подготовка (ТП)**

Теория. Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Техника игры в нападении, командные действия

### **Тема 6. Тактическая подготовка.**

Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Практика.

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара. Тактика игры в защите.

### **Тема 8. Игра в волейбол**

Практика. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикация, терминология. Игры по волейболу. Соревнования по волейболу. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

### **Тема 9. Выполнение зачетных требований.**

Контрольно-оценочные испытания. Контрольные испытания по общей физической подготовке. Контрольные испытания по технической подготовке.

**Организационно – педагогические условия ДООП «Волейбол».**

**Учебный план:**

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Формы контроля
		теоретические	практические	всего	
1	Физическая культура и спорт в России	2	1	3	собеседование, тест
2	Общеразвивающие упражнения	2	16	18	тест
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	20	21	тест
4	Специальная физическая подготовка (СФП)		17	17	тест
5	Техническая подготовка	1	10	11	тест
6	Тактическая подготовка	1	14	15	тест
8	Игра в волейбол	-	14	14	соревнования
9	Выполнение зачетных требований		9	9	тест
ИТОГО		7	101	108	

**Формы промежуточной аттестации обучающихся**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся:

- ✓ промежуточная аттестация - проводится по окончании полугодия;

На промежуточном этапе аттестации производится тестирование физических качеств. Это кроссовая подготовка, прыжок в длину с места, метание набивного мяча массой 1 кг. В конце года проводится итоговая аттестация, где проводится тестирование не только физических качеств, но и технических (передача на точность, передача на точность через сетку, точность подачи в зоны, испытание в защитных действиях игрока).

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**МАОУ СОШ № 151 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ**  
**ПРЕДМЕТОВ**  
**НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**  
**ДООП «Волейбол»**

Календарный учебный график МАОУ СОШ № 151 с углубленным изучением отдельных предметов на 2020-2021 учебный год является документом, регламентирующим организацию образовательной деятельности.

сентябрь						октябрь						ноябрь									
пн		7	14	21	28	4	пн		5	12	19	26	4	пн		2	9	16	23	30	5
вт	1	8	15	22	29	5	вт		6	13	20	27	4	вт		3	10	17	24		4
ср	2	9	16	23	30	5	ср		7	14	21	28	4	ср		4	11	18	25		3
чт	3	10	17	24		4	чт	1	8	15	22	29	5	чт		5	12	19	26		4
пт	4	11	18	25		4	пт	2	9	16	23	30	5	пт		6	13	20	27		4
сб	5	12	19	26		4	сб	3	10	17	24	31	5	сб		7	14	21	28		4
вс	6	13	20	27			вс	4	11	18	25			вс	1	8	15	22	29		
						26							6	27							2
																					4

  

декабрь						январь						февраль									
пн		7	14	21	28	4	пн		4	11	18	25	3	пн	1	8	15	22		4	
вт	1	8	15	22	29	5	вт		5	12	19	26	3	вт	2	9	16	23		3	
ср	2	9	16	23	30	4	ср		6	13	20	27	3	ср	3	10	17	24		4	
чт	3	10	17	24	31	4	чт		7	14	21	28	3	чт	4	11	18	25		4	
пт	4	11	18	25		4	пт	1	8	15	22	29	3	пт	5	12	19	26		4	
сб	5	12	19	26		4	сб	2	9	16	23	30	3	сб	6	13	20	27		4	
вс	6	13	20	27			вс	3	10	17	24	31		вс	7	14	21	28			
						25							9							18	
																					23

март						апрель						май									
пн	1	8	15	22	29	3	пн		5	12	19	26	4	пн		3	10	17	24	31	3
вт	2	9	16	23	30	5	вт		6	13	20	27	4	вт		4	11	18	25		2
ср	3	10	17	24	31	5	ср		7	14	21	28	4	ср		5	12	19	26		3
чт	4	11	18	25		4	чт	1	8	15	22	29	5	чт		6	13	20	27		3
пт	5	12	19	26		4	пт	2	9	16	23	30	5	пт		7	14	21	28		3
сб	6	13	20	27		4	сб	3	10	17	24		4	сб	1	8	15	22	29		3
вс	7	14	21	28			вс	4	11	18	25			вс	2	9	16	23	30		
						25							26							17	

**ВСЕГО:** 36 учебных недель.

**Праздничные дни:** 4 ноября 2020 года, 23 февраля, 7 - 8 марта, 1-3, 8-11 мая 2021 года

	- выходные дни
	- праздничные дни

## **Материально – техническое обеспечение программы:**

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.  
(для мини-волейбола) - 20 штук.
11. Туристическое снаряжение  
для походов - на 15 – 20 человек.
12. Рулетка - 2 штуки.
13. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.
14. ПК (ноутбук).

## **Методическое обеспечение программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Группы формируются по 12-15 человек (согласно СанПиН 2.4.4.1251-03). Возрастной охват детей 12-18 лет. Осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям с учетом их возрастных и психолого-педагогических особенностей. Методическое обеспечение программы «Волейбол» предполагает разработку дидактических материалов, тестов, анкет, памяток, инструкций, алгоритмов. (Приложение № 2). На занятиях используются видеоматериалы (обучающие фильмы, презентации, видеоролики, записи соревнований).

## **Приложение № 1 Оценочные материалы.**

Промежуточная аттестация:

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

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

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

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

Итоговая аттестация.

Техническая подготовка. Испытания на точность подачи.

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая

(левая)половина площадки, площадь у боковых линий в зонах и в зоне у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток). Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5.

Тактическая подготовка. действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных.

### **Приложение № 2 Методические материалы.**

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

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

подвижные игры.

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

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

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

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

### ***Игровая подготовка***

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры.

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

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

### ***Интегральная подготовка***

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену

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

#### ***Подготовительные игры.***

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

***Учебные игры.*** Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

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

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

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

#### ***Индивидуальные действия в нападении***

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

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

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

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов. 2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном

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

### ***Групповые действия в нападении***

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

### ***Командные действия в нападении***

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

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

### ***Индивидуальные действия в защите***

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

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

### ***Групповые действия в защите***

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие. 2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

### ***Командные действия в защите***

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

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

доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430576

Владелец Заязкина Ольга Валерьевна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025