

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края  
Администрация муниципального образования город-курорт Анапа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия «Эврика» муниципального образования город-курорт Анапа имени кавалера  
ордена Красной Звезды, дважды кавалера ордена Ленина Василия Александровича  
Сухомлинского

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МБОУ гимназия «Эврика»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Попова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛ 8-10 КЛАСС**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 3 года (420 часов)  
(1 год-140 часов, 2 год-140 часов, 3 год-140 часов)

**Возрастная категория:** 13-16

**Состав группы:** 15-24 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID -номер программы в Навигаторе:**

Исполнитель:  
Кравец Виктория Валерьевна

Анапа 2023

## Содержание

1	<b>Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты:.....</b>	3
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цели и задачи программы.....	7
1.3	Содержание программы.....	8
1.3.1	Учебный план .....	8
1.3.2	Содержание учебного плана.....	8
1.4	Планируемые результаты.....	9
2	<b>Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации:.....</b>	13
2.1	Календарно-учебный график.....	11
2.2	Условия реализации программы.....	12
2.3	Формы контроля и аттестации.....	13
2.4	Оценочные материалы.....	19
2.5	Методическое обеспечение программы.....	20
2.6	Методические рекомендации .....	24
2.7	Список литературы.....	33

# **1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

## ***1.1 Пояснительная записка***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной игре «ВОЛЕЙБОЛ» является модифицированной и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 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 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.
8. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020 г.).

### ***Актуальность***

Занятия спортом позволяют укрепить здоровье и развиваться всем без исключения категориям людей. Спорт позволяет человеку развиваться не только физически, но и морально, творчески.

### ***Новизна***

В данной программе предусмотрено общефизическое развитие обучающихся, а также знакомство не с одним видом спорта, а сразу с несколькими, но основное внимание уделено Волейболу. Это дает возможность ребенку выбрать наиболее подходящий для него вид спорта, без лишней потери времени при обучении на предпрофессиональных программах.

### ***Педагогическая целесообразность программы***

В данной программе предусмотрены следующие основополагающие принципы:

1) Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2) Преимственность – определяет последовательность изложения программного материала;

3) Вариативность – предусматривает, выполнение индивидуальных заданий для самостоятельной работы, в зависимости от уровня освоения программы.

При изучении программы осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами теории и основными принципами изучаемых видов спорта

### ***Отличительные особенности программы***

Для разработки данной программы была модифицирована дополнительная общеразвивающая программа по Волейболу. В ней был убран раздел интегральной подготовки и преобразованы следующие разделы:

- 1) Теоретическая подготовка;
- 2) Контрольные испытания.

Данная программа вносит изменения в режим учебного процесса обучения в плане:

- 1) программа рассчитана для подготовки учащихся на **ознакомительном уровне программы**;
- 2) основным направлением в программе является физическое развитие обучающихся;
- 3) уровень спортивной подготовленности адаптированы к возможностям обучающихся;

### *Адресат программы*

Программа рассчитана на детей в возрасте от 14 до 17 лет. Для изучения **ознакомительного уровня программы**, зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача.

В раннем возрасте развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. Мышечная система развивается вместе с костной системой, они совместно участвуют в движении. Движение в свою очередь влияет на все важнейшие физиологические процессы - кровообращение, обмен веществ, а также и на развитие психики ребенка. Большую роль в обеспечении жизненных функций организма имеют органы дыхания. Глубокое дыхание обеспечивается при хорошо развитой мускулатуре грудной клетки.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго

концертировать свое внимание на чем-либо – это характерные черты для детей младшего возраста. На данном этапе у ребенка высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

### ***Уровень программы***

Данная программа является программой **ознакомительного уровня**, рассчитана на 3 года обучения, 312 часов.

### ***Формы обучения***

В данной программе обучение возможно только по **очной форме**.

### ***Режим занятий***

Изучение программы предусмотрено в течение 1 года, не более 4 часов в неделю.

**Главным отличием** данной программы является возможность после ее завершения зачисления детей в группу по **предпрофессиональной подготовки**, либо перевод на **базовый уровень программы**, для этого обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития, теоретических знаний и общей физической подготовленности.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Состав группы: постоянный.

Занятия: групповые с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Виды занятий: лекции, практические занятия, тренинги, соревнования и другие виды учебных занятий и ученых работ.

## ***1.2 Цели и задачи программы***

Реализация данной программы ставит перед собой следующую **цель**:

1) Подготовка спортсменов для дальнейшего обучения по программе базового уровня, либо переход на предпрофессиональную программу.

**Задачи программы** поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются **на образовательные, воспитательные и развивающие.**

### ***Образовательные:***

- 1) Обучение основным приемам технике и тактике игры;
- 2) Привитие навыков соревновательной деятельности с правилами по обучаемым видам спорта;
- 3) Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности;
- 4) Овладение основными теоретическими знаниями по обучаемым видам спорта.

### ***Воспитательные:***

- 1) Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм);
- 2) Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.

### ***Развивающие:***

- 1) Формирование стойкого интереса к занятиям по выбранному виду спорта;
- 2) Формирование здорового образа жизни;
- 3) Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный план- 1 год обучения

<b>Модуль «Базовый»</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/ контроля</b>
		<b>Всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
1	<b>Инструктаж по ТБ</b>	<b>3</b>	3		Тест
2	<b>Теория</b>	<b>2</b>	2		Тест
3	<b>Волейбол</b>	<b>83</b>	4	79	Тест
4	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>		40	Выполнение нормативов ОФП
5	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	1	1	Тест/ Выполнение нормативов ОФП
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	10	130	

Всего часов по программе 140 часов

#### Учебный план- 2 год обучения

<b>Модуль «Базовый»</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/ контроля</b>
		<b>Всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
1	<b>Инструктаж по ТБ</b>	<b>3</b>	3		Тест
2	<b>Теория</b>	<b>2</b>	2		Тест
3	<b>Волейбол</b>	<b>83</b>	4	79	Тест
4	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>		40	Выполнение нормативов ОФП
5	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	1	1	Тест/ Выполнение нормативов ОФП
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	10	130	

Всего часов по программе 140 часов



### 1.3.2 Содержание учебного плана

Раздел 1. **Инструктаж по ТБ.** Проведение инструктажа по ТБ во время учебно – тренировочного процесса.

Раздел 2. **Теория.** Лекции на тему истории развития по профилируемым видам спорта в России и мире.

Раздел 3. **Волейбол.**

Практика: организация соревнований среди обучающихся.

Раздел 4. **Общая физическая подготовка.**

Практика:

*Общеразвивающие упражнения.*

Должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление сухожильно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

*Упражнения для комплексного развития качеств.*

Строевые упражнения: перестроения в шеренги и колонны, повороты, переход на бег и шаг, изменение скорости движения строя.

*Упражнения для развития силы.*

Упражнения с преодолением сопротивления собственного веса: подтягивания на перекладине, упражнения в упоре лёжа и сидя, приседания, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения на канате.

*Упражнения для развития скорости.*

### Учебный план 3 год обучения

Модуль «Базовый»					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	<b>Инструктаж по ТБ</b>	<b>3</b>	3		Тест
2	<b>Теория</b>	<b>2</b>	2		Тест
3	<b>Волейбол</b>	<b>83</b>	4	79	Тест

4	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>		40	Выполнение нормативов ОФП
5	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	1	1	Тест/ Выполнение нормативов ОФП
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	10	130	

Всего часов по программе 140.

Бег с максимальной скоростью, повторный, рывковый, челночный бег, выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки с места в длину и в высоту.

*Упражнения для развития гибкости.*

ОРУ с максимальной амплитудой движения. Упражнения на растягивание пассивное (самостоятельное) и активное (с помощью партнёра).

*Упражнения для развития ловкости.*

Сложно-координационные гимнастические и акробатические упражнения, жонглирование, спортивные игры. Работа со скакалкой и теннисным мячом.

*Упражнения для развития выносливости.*

Равномерный и переменный бег на различные дистанции.

#### ***1.4. Планируемые результаты***

После обучения по данной программе, обучающиеся должны достичь следующих результатов:

##### **1. Предметные**

- 1) Овладение основными приемами техники и тактики по обучаемым видам спорта;
- 2) Приобретение необходимых теоретических знаний;
- 3) Изучение истории развития видов спорта;
- 4) Подготовка учащихся к соревнованиям по изучаемым видам спорта.

##### **2. Метапредметные**

- 1) Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

2) Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

3) Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

4) Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

5) Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

### **3. Личностные**

1) Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

2) Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;

3) Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

4) Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;

5) Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

В результате обучения, учащиеся сдают контрольные испытания. Контрольные испытания в теоретической части выполняются в виде тестов, а в практической части в виде контрольных нормативов.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации**

### ***2.1 Календарно-учебный график***

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога

### ***2.2 Условия реализации программы***

Реализация данной программы возможна только при выполнении следующих требований:

1) Наличие места для проведения занятий с лицензией отвечающей требованиям безопасности и требованиям СанПиН.

2) Наличие инвентаря, из расчета на группу 20 человек: мяч Волейбольный (20 штук), скакалка (20 штук), лесенка «координационная» (1 штука), ограничители пространства (40 штук), конусы (10 штук), беговые дорожки.

3) Наличие тренеров-преподавателей имеющих квалификацию соответствия или выше.

### ***2.3 Формы аттестации***

Оценка результатов обучающихся проходит по двум направлениям, **теоретической и практической.**

В теоретической части обучающиеся проходят тестирование, в виде анкетирования по видам спорта, результат выполнения теста должен составлять не ниже 80%.

В практической части обучающиеся должны сдать контрольные нормативы. Результат выполнения должен составлять не ниже 80%.

**Текущий контроль общей физической подготовки по видам спорта**

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего времени изучения программы.

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков, подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

К физическим качествам относятся: быстрота (скорость), выносливость, гибкость, сила и ловкость.

**Скоростные способности (быстрота)** - возможность организма выполнять двигательные действия в минимальное время.

Формы проявления скоростных способностей: быстрота реакции; быстрота одиночного движения; частота (темп) движений.

Средства воспитания быстроты – упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость;

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

- упражнения сопряженного воздействия:

- а) скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);

- б) скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основные методы воспитания быстроты:

- метод строго регламентированного упражнения;

- соревновательный метод;

- игровой метод.

Метод строго регламентированного упражнения включает:

- метод повторного выполнения упражнения с максимальной скоростью движения;

- метод вариативного (переменного) упражнения с изменением скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

**Выносливость** - способность организма противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется работа определённого характера, интенсивности и эффективности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая (аэробная) выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при включении в работу максимального количества мышц. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основные средства - циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС - 140-150 уд/мин. Для детей 14-17 лет их продолжительность 10-15 мин. При этом на преодоление 1 км предполагается от 5 до 7 мин.

**Сила** – способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Основные средства развития силы:

- упражнения, выполнение с отягощением собственного тела;
- упражнения с внешним отягощением (медболы, гири, штанги и т.д.);
- упражнения на различных тренажёрах, в том числе – нестандартных;
- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.);
- упражнения с сопротивлением партнёра, с эспандерами, резиной и т.д.

При выполнении упражнений на развитие силы величину нагрузки дозируют массой поднятого груза или числом повторений в одном подходе.

Упражнения на развитие силы выполняют в основной части занятия, сочетая с упражнениями на гибкость и растяжение.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в суставах тела.

Выделяют активную и пассивную гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития.

Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Статическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения.

При выполнении упражнений на растяжение рекомендуется придерживаться следующих правил:

- продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей 10-20 с);

- количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с;
- оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10;
- суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 минут;
- характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, ходьба и другие формы активного отдыха.

Основные же правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды.

Воспитание гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку.

Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% - пассивные и 20% - статические.

Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических.

Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость для различных суставов.

Выполнение упражнений на гибкость рекомендуется включать в подготовительную и заключительную часть занятий.

Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений.

Темп при активных упражнениях рекомендуется одно повторение в 1 с; при пассивных - одно повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях - 4-6 с.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей.

Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня.



Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

**Ловкость** - качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений.

Главное требование к ним - наличие элементов новизны.

К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;

- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с ее вращением вперед, назад, с ускорениями и т.п.);

- жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение нескольких мячей;

- ограничение пространства выполнения двигательного задания;

- использование инвентаря и покрытия площадки различного качества;

- зеркальное выполнение упражнений;

- ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;

- вращения в различных плоскостях головы, конечностей, туловища;

- кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале недельного микроцикла и начале основной части тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

## **2.4 Оценочные материалы**

Оценка результатов достижений обучающихся, осуществляется тренером-преподавателем, в рамках реализации данной программы. Для более четкого представления о достижениях обучающихся, оценка результатов деятельности

обучающихся происходит два раза за учебный цикл, при переходе с одного модуля программы на другой и по окончании программы.

Для прохождения практической части обучающиеся должны выполнить следующие нормативы:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,3 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11 с)	Бег на 60 м со старта (не более 11,5 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Тройной прыжок (не менее 4м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 4м)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 16 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Основным показателем результатов достижения обучающимися, является сдача тестов по видам спорта, результат выполнения теста должен составлять не ниже 80%, и выполнение контрольных нормативов результат выполнения должен составлять не ниже 80%.

### ***2.5 Методическое обеспечение программы***

#### **Методы обучения, используемые в реализации данной программы:**

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический;

- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

### **Описание технологий**

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровьесберегающего обучения.

*Личностно-ориентированные технологии* ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

*Технологии сотрудничества* реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются *здоровьесберегающие технологии* — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся дается понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно,

чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

### ***Дифференцированный подход к обучению.***

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимается индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

### **Формы организации учебного занятия:**

-беседа, тренировка.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

### **Алгоритм тренировочного занятия.**

Этапы тренировочного занятия:

**1 этап - организационный.**

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

**2 этап - подготовительный** (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

**3 этап - основной**

**Усвоение новых знаний, умений и навыков.** Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

**Закрепление знаний, умений и навыков.** Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

**4 этап – контрольный.**

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

**5 этап - итоговый.**

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы:

- как работали обучающиеся на занятии;
- что нового узнали;
- какими умениями и навыками овладели.

### **6 этап - рефлексивный.**

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

### **7 этап: информационный.**

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

## ***2.6 Методические рекомендации к рабочей программе «Волейбол»***

### **Цель методических рекомендаций.**

Методическая рекомендация по практическому и теоретическому освоению материала по разделу - Волейбол написана в помощь учителю. Дается возможность рассмотреть советы по проведению занятия, обучения основам техники игры Волейбол - нападение и защита. Так же можно широко в процессе занятия использовать подвижные игры - сочетающие в себе элементы Волейбола.

В методической рекомендации даны указания по обучению и совершенствованию технико - тактических действий в защите и нападении, упражнения по обучению различным действиям в нападении и защите, с мячом и без мяча. Показаны какие ошибки могут быть при выполнении элементов технико-тактических действий.

Данная методическая рекомендация содержат материал по практическому и теоретическому освоению игры в Волейбол.

### **Техническая подготовка Волейболиста**

Волейбол- современная игра, имеющая свою специфику в технике и тактике, правилах игры. Необходимо изучить приемы техники, без которых игра состояться не может: ловля, передачи, броски, подачи. Каждый из приемов вначале изучается отдельно, а затем в сочетании друг с другом. Начинается с обучения с постановкой в основной стойке. Затем переходят к изучению бега. Здесь нужно обратить особое внимание на правильную постановку стопы перекатом с пятки на носок или полную ступню. В занятия включают бег, с изменением направления и темпа, бег с ускорением по прямой и челночный бег. Технике рывка обучают из разных исходных положений: обычная стойка, положение спиной к направлению движения, с низкого старта, с положения лежа. Важный раздел обучения составляют прыжки. Научить прыжкам- значит научить правильно отталкиваться, высоко взлетать, владеть телом в безопорном положении, правильно

приземляться. Прыжки изучаются с места, затем в движении толчком одной, двумя ногами.

### ***Упражнения для освоения бега в Волейболе:***

- бег с правильностью постановки ног на площадку
- бег на месте с переходом на бег на различные дистанции
- различные старты с места с пробеганием 15-20 м, то же с ходу; рывки во время обычного бега
- переход от обычного бега к ускоренному: ускорение по прямой с выходом на дугу; ускорение по двум дугам (вправо, затем влево) с ускорением в начале входа на дугу
- бег за соперником

***Приставные шаги***-важный элемент перемещения в Волейболе. Они дают возможность быстро маневрировать, изменять направление движения без потери равновесия. Применяют их главным образом для перемещений в стороны и назад. Шаг всегда начинается нога, стоящая первой по направлению предполагаемого движения (вправо- правая, влево- левая) и ставится перекатом с пятки на носок. Другая нога мягко подтягивается к выполнившей шаг и вновь шаг выполняет нога, стоящая по движению первой.

**Ошибки:** 1. выпрямление тела и ног во время приставных шагов, в результате чего Волейболист как бы подпрыгивает, а не плавно перемещается в сторону. 2. скрещивание ног.

### ***Упражнения для обучения прыжка в Волейболе:***

- Прыжки с места просто вверх к щиту, вверх – вперед, вверх- назад; то же с поворотом на 90-180 градусов
- Прыжки вперед с повторным прыжком после приземления
- Впрыгивание на скамейку или на коня ,козла.
- Прыжки через гимнастическую скамейку
- Прыжки с разбега толчком одной ногой; то же, с доставанием подвешенных предметов, края щита и других доступных в зале предметов

## **2. Техника нападения**

Владение мячом- подачи, передачи, нападение.

### ***Упражнения на владение мячом:***

- мяч держим на кисти вытянутой руки. Поднять мяч движением кисти на кончики пальцев с одновременным подъемом на носки
- перемещать мяч из руки в руку, запуская его вокруг туловища. При согнутых коленях вращать мяч вокруг ног

- в стойке ноги шире плеч, передавать мяч из руки в руку между ног по восьмерке в разных направлениях
- перебросить мяч из-за спины через голову вперед и поймать его. Положить мяч на шею и поймать сзади двумя руками
- зажать мяч между стоп ближе к носкам. Подпрыгнув вверх, выбросить мяч ногами и постараться поймать .
- Два мяча подбрасывать поочередно правой и ловить левой рукой, передавая мяч из левой в правую руку
- Бросить мяч в стену, так, чтобы он, отскакивая, ударился об пол. Перепрыгнуть через мяч, разведя ноги, и поймать

Все упражнения нужно выполнять на месте и в движении.

**Ошибки:** ловля мяча прямыми руками; стремление поймать мяч между прямыми ладонями. Эти ошибки могут привести к тому, что вес летящего мяча попадает на кисти и может привести не только к потере мяча, но и травмам пальцев.

#### ***Упражнения для обучения передачи мяча:***

- Передача мяча по кругу в движении и следование на место, куда передал мяч
- передачи двумя мячами: каждый мяч бросается поочередно с отскоком от стены
- построение друг напротив друга: один передает свой мяч вверхом и затем ловит мяч от партнера, направленный низом. Тоже с отскоком от пола

#### ***Упражнения в передаче мяча в движении:***

- в парах при перемещении вперед выполняем передачи мяча двумя руками и одной рукой с отскоком от пола и без
- в тройках выполняем передачи также как и в двойках. Важно выполнить передачу в район груди

Совершенствою передачу, надо повышать ее скорость, внезапность и точность.

#### ***Упражнения для овладения и совершенствования приема и передачи мяча:***

- на месте, находясь в стойке , кистью и пальцами направлять мяч в основание площадки. Все внимание нужно сосредоточить на сопровождении мяча вниз и как можно более раннюю встречу после отскока от пола до уровня пояса. Ноги сгибаем в коленях в такт с движением мяча.



- вести мяч перед собой правой и левой руками попеременно, таким образом, чтобы правая рука направляла отскок мяча влево, а левая – вправо.
- мяч принимать попеременно одной рукой, изменяя направление отскока. Начинать прием мяча по прямой шагом, затем бегом
- Передачи мяча с изменением направления и обводя различные препятствия
- Прием и передача мяча, неожиданно останавливаясь и снова выполняя резкий рывок.

**Ошибки:** толчки без сопровождения кистью (удары расслабленной рукой) ; мяч надо принимать чтобы он не мешал свободному перемещению; для овладения техники приема и передачи мяча можно использовать следующие игры:

- 1.«Встречная эстафета с двумя мячами»
- 2.«Кто вперед из игроков ведущих мяч»
- 3.«Ведение мяча с обводкой фишек, стоек»

Задача научиться быстро реагировать на мяч , свободно, преодолевая противодействие соперника. Это потребует совершенствование навыков приема и передачи мяча при отсутствии зрительного контроля мяча с качественным видением площадки.

Подача в прыжке.

**Упражнения для обучения и совершенствования подачи в прыжке:**

- встать на скамейку и, прыгая вверх, одновременно имитировать руками бросок
- то же упражнение выполнить с мячом
- с мячом в руках спрыгнуть со скамейки и повторным прыжком, не теряя темпа, оттолкнуться вверх и выполнить бросок мяча
- ударить мячом в площадку и с шагом вперед поймать его, придя в И.п. для броска, прыгнуть вверх и выполнить бросок.

При овладении техники подачи мяча можно использовать следующие игры:

1. «Бросок после отскока от щита»
2. «Эстафеты с подачей мяча в щит»
3. «подачи в прыжке с половины площадки»

Техника передачи очень сходна и отличается главным образом траекторией полета мяча. Все движения во время выполнения передачи должны быть согласованны и заканчиваются движением кисти руки (как бы сверху вниз).

Дальнейшее совершенствование в приемах и передачи предусматривает умение выполнять их в сочетании с технико-тактическими решениями, в процессе игры и, конечно, в постоянном желании и умении достичь желаемой цели в виде стабильной учебной игры.

### **3. Техника защиты**

Техника защиты- правильная стойка, выбивание, накрывание, перехват, овладение мячом.

**"Стойка"**. В защите игрок должен всегда находиться на согнутых ногах, тяжесть тела должна быть смещена ближе к носкам, а руки должны действовать так, чтобы мешать выполнению движения и закрывать выгодное направление для движения соперника.

**"Выбивание"** - прием выполняется кистью одной руки с плотно сжатыми пальцами или ребром ладони в зависимости от того, на какой высоте выбивается мяч. Выбивать надо в момент, когда мяч не укрыт. Если он находится на уровне пояса или ниже его, выбивать надо ударом сверху, а во всех остальных случаях - ударом снизу. Движение при выбивании должно быть коротким. Для этого надо двигаться с противником рядом в одном направлении и в момент нахождения мяча в свободном полете, движением руки в сторону выбить мяч. Вначале выбивание выполняется на месте, затем у игрока, овладевшего мячом в прыжке и во время ведения мяча.

#### ***Упражнения для обучения приема:***

- В парах, лицом друг к другу. Один держит мяч, другой выбивает его указанным учителем способом
- Соперник перемещает мяч в различных направлениях (вперед, вверх, в стороны). Нужно поймать момент и выбить мяч
- Выбить мяч у игрока, поймавшего его в прыжке.

**"Блокирование"** применяется при защите. Для выполнения этого приема надо научиться своевременному прыжку с соответствующим выносом рук к мячу.

#### ***Упражнения для обучения приема - накрывание:***

- В парах нападающий имитирует бросок, выполняя движения таким образом, чтобы мяч слегка отделился от рук. Задача защитника-определить момент отрыва мяча и накрыть бросок.
- Теперь накрывание выполняется при броске, затем после различных отвлекающих действий.

#### ***Упражнения для овладения перехватами:***

- Расстановка по три человека: двое передают мяч друг другу на месте, третий принимает. Можно вспомнить игру в собачки. Задача выйти вперед и перехватить передачу. Нужно следить за тем, чтобы

стремление защитника выйти на перехват не приводило к потере позиции в защите и как следствие пропуске игрока соперника.

- перехватить мяч в момент, когда он покидает руки нападающего с близкого расстояния
- в парах, один ведет мяч вдоль площадки, другой следует с ним рядом, выбрав удобный момент, перехватывает ведение.

**Овладение** - прием, при котором уч-ся овладевает мячом, отскочившим от щита или корзины. Надо сосредоточить внимание на выборе правильной позиции, своевременном прыжке вверх, приземлении и укрывании мяча, т.е. научиться создавать себе условия для успешной борьбы при тесном взаимодействии с противником за отскочивший мяч.

#### ***Упражнения для овладения мячом:***

- в парах. Один бросает мяч в стенку и после отскока стремится овладеть им. Другой внимательно следит за его перемещениями, находясь в защитной стойке, и как только нападающий начинает движение в одну из сторон, защитник выполняет поворот на одной ноге и спиной преграждает путь
- то же самое, но после выполнения движение на щит для овладения отскочившего мяча
- расстановка по три человека. Один бросает по кольцу со средней дистанции, двое других вступают в борьбу за отскок мяча.

#### **ОСТАНОВКА ДВУМЯ ШАГАМИ.**

Данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивая его к груди. Второй шаг левой ногой, более короткий, сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги стоящей сзади.

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ОСТАНОВКИ ДВУМЯ ШАГАМИ.**

1. Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный.
2. Бег, один шаг короткий, второй длинный.
3. У игрока мяч – подбросить вперед – поймать от пола с шагом правой, 2-ой шаг левой стопорящий.
4. То же, но после медленного бега.
5. Остановка двумя шагами после ловли мяча на опорную ногу
6. Остановка двумя шагами после ведения по сигналу учителя свистком.

7. В парах. Один игрок ловит мяч – остановка – двумя шагами – повороты плечом вперед, назад – передача партнеру и выполнение партнером этого же упражнения

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОСТАНОВКИ ПРЫЖКОМ.**

1. Ходьба. Остановка прыжком.
2. Бег. Остановка прыжком.
3. Бег. Остановка после сигнала свистком.
4. Остановка прыжком после ловли мяча от партнера.
5. Остановка прыжком после ведения мяча на скорости и после медленного владения.

## **ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ**

Повороты могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам Волейбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

### *Ошибки*

1. Отрыв или смещение осевой ноги.
2. Перенос массы тела на вторую ногу.
3. Туловище сильно наклонено вперед.
4. Мяч не укрыт туловищем от рук защитника.

## **СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.**

1. Выполняй остановки и повороты быстро.
2. Удерживай ноги на ширине плеч.
3. Сохраняй низкую стойку и равновесие.
4. Укрывай мяч от защитника телом.

## **ЛОВЛЯ ВЫСОКОЛЕТЯЩИХ МЯЧЕЙ.**

При ловле мяча, летящего высоко над головой, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцев, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах, и мяч притягивается к туловищу. После приземления игрок сохраняет основную стойку нападающего или защитника с мячом.

### *Ошибки*

1. Отсутствует оттягивающее движение рук во время прикосновения к мячу.
2. Кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны и поэтому мяч проходит между кистей.
3. Руки не вытягиваются навстречу мячу.
4. Пальцы рук встречаются с мячом, когда руки значительно согнуты в локтевых суставах.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ В ДВИЖЕНИИ**

1. «отскочивший мяч». Учащиеся разбиваются на пары. В 3-5 м от стены у занимающегося, на вытянутой руке, находится мяч. Его партнер идет широкими шагами с расстояния 3-4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору.
2. Это же упражнение, но медленно бегом.
3. Передача в движении после ловли.
4. Передача в движении после ведения.
5. Передачи в движении во встречных колоннах.
6. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту.
7. Передачи в движении по кругу.
8. Подвижные игры:

*«Загнать зайца».* Группа делится на 2 команды. Одна команда водящая, вторая – убегающая. Команда водящих передает друг другу мяч заданным учителем способом, стараясь догнать игроков противоположной команды и коснуться до них мячом, не выпуская мяча из рук. Осаленный уч-ся выходит из игры. Игра закончиться, когда первая команда всех осалит. Затем они меняются ролями.

Методические указания: в игре закрепляются техника передвижения без мяча, остановки, повороты, передачи - стоя на месте и в движении. Одна из лучших игр в процессе тренировки из-за своей универсальности.

«Выручи друга». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний уч-ся в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

«Кто больше наберет передач». Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном кругу. Команда, овладевшая мячом, начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке и не прибегая к ведению. Вторая команда старается перехватить мяч.

Учитель считает количество передач сделанных командой до тех пор, пока мячом не овладеет вторая команда. Затем он начинает считать выполненные передачи. Можно играть до определенного количества передач или времени. Бегать с мячом в руках и водить мяч нельзя.

## ***2.6 Список литературы***

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.
8. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.
9. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (автор-составитель:

Рыбалёва И.А., канд. Пед. Наук, доцент, заведующая кафедрой дополнительного образования ГБОУ ДО «Институт развития дополнительного образования» Краснодарского края 2016г.

10. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требование и возможность вариативности: учебно – методическое пособие /

И.А. Рыбалева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.

11. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>).

3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).

4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).

5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).

6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).

Техническая подготовка должна включать в себя тренировку ног, рук и кистей вкупе с тренировкой прыжка и приземления. Я считаю, что львиная доля успеха зависит от техники и скорости ваших перемещений вдоль сетки, а так же от расстояния, которое вам придется преодолеть прежде чем вы поставите блок. Необходимо внимательно следить за нападающим игроком и стараться предугадать его действия. Помимо этого мне хотелось бы дать еще несколько советов:· Правильно выбрать место для постановки блока (перед непосредственно блокированием вы должны занять основную стойку блокирующего - рис.1)· Для того, чтобы успеть вовремя переместить для блокирования необходимо разворачивать стопы в то направление куда вы собираетесь перемещаться (тонкий намек на то, что перемещаться надо не приставным шагом, а шаг - поворот (личное прим.) Такое движение - 98% успешности блока. Советы



Перемещайтесь параллельно сетке· Вы должны держать корпус прямо· Перед прыжком необходимо занять исходное положение блокирующего· Старайтесь всегда играть "в мяч"

Смысл этих советов сводится к тому, чтобы вы перед блокированием заняли правильное положение. Основное положение блокирующего, это когда ваши руки находятся по ходу движения нападающего игрока (если вы крайний блокирующий, то необходимо сместиться так чтобы ваша рука (правая, если вы крайний блокирующий в 2 и левая если в 4) ставилась прямо по ходу разбега нападающего. Движение руки и кистей зависит от конкретного момента. Если вы правильно выпрыгнули и в момент удара находитесь в наивысшей точке вашего прыжка, то выполняйте следующие правила: Блокируйте напряженными, разведенными в разные стороны пальцами. Старайтесь не высоко поднять руки, но перенести их на сторону соперника. При блокировании следите, чтобы мяч попал прямо вам в руки, а не просто касался их.

Если вы выпрыгнули слишком рано(поздно) то старайтесь просто сыграть "в мяч" - перенесите руки на сторону соперника и разверните кисти слегка в пол. Отскок от такого блока "поднять" очень тяжело. Если вы не успеваете поставить блок, то необходимо тогда подключаться к защитным действиям. Следите, чтобы ваш блок был таким же. Приземляйтесь на обе ноги.

### 3. Коллективная тактика в защите

Сюда входят четыре вида основной расстановки игроков для отражения подачи и три вида расстановки (с большим количеством вариантов) для отражения нападения. Отражение подачи. Отражение подачи производится группировкой из четырех, пяти, шести, а также трех игроков. Группировка из четырех и трех игроков удобна для развития последующей атаки, поскольку два передающих игрока освобождены от функций отражения подачи. Прикрытие всего поля особенно затруднено при резких подачах противника. В этом плане наиболее надежна группировка из шести игроков, однако перейти к нападению при такой расстановке труднее. Поэтому наиболее часто применяется группировка из пяти игроков, при этом один передающий игрок стоит вплотную к сетке или (выполняя функции «перебегающего» игрока) располагается позади соответствующего игрока передней линии. В это время расстановка остальных членов команды напоминает букву W. Отражение нападающих ударов. Для отражения нападающих ударов, как правило, ставится двойной блок. Существуют три вида основной расстановки защиты в зависимости от распределения функций между остальными четырьмя игроками и позиции среднего игрока задней линии. Защита с выдвинутой позицией шестого номера обеспечивает ближнюю страховку блока от «финтов» и ударов запястьем со стороны игроков другой команды. Функции прикрытия остального поля принимают на себя оставшиеся три игрока. Защита с оттянутой позицией VI обеспечивает более надежное прикрытие всего поля от жестких ударов противника, осуществляющееся четырьмя игроками, за счет отказа от ближней страховки блока. Игрок задней

линии, который в данный момент находится на той стороне, где образован блок, и выполняет защитные функции, должен в случае необходимости принять на себя мяч, прошедший через блок. Оба вида расстановки имеют различные варианты, применяемые в зависимости от стиля нападения противника, способностей отдельных игроков защиты, а также в случае, если поставлен одиночный или тройной блок. Защита в центре представляет собой сочетание двух описанных выше расстановок, применяемое в зависимости от игровой ситуации («альтернативный» способ), и пока что используется только сильнейшими командами.

#### 4. Упражнения для тренировки прыжков

На тренировках после кросса и гимнастики прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3 - 4 раза по 1 мин (интервал 5 - 7 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств - быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствование техники игры. Прыжки выполняются толчками 2 ног, приземление на заряженную стопу. Затрата времени на отталкивание от пола - минимальная. То же, что и упр 38, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, - поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед - назад на расстояние нормального шага - "маятник". Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками. Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед - назад. Толчки боком, спиной, грудью, выполняемые 2 игроками примерно одного роста и веса. Прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока. То же что и упр 43, но при прыжках в длину, тройном прыжке. Прыжки с уступающе - преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча вперед - назад, лицом, боком. Прыжки с гирями, гантелями, "блинами". Можно имитировать обманные движения (передачу) во время прыжков. Прыжки через обычную скакалку на 1 или 2 ногах до 5 мин. Запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой 50 см толчком голеностопов, не сгибая ног в коленях. Сериями по 23 - 30 прыжков подряд. Серийные прыжки - "ножницы" с ведением 1 или 2 мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны. Многоскоки на одной ноге в ведением мяча. Задача - делать как можно более дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнований: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки. Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30 - 35 с. Серийные прыжки на двух ногах с

доставанием определенной отметке на щите. Сериями по 20 -25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока. · Прыжки с ведением мяча через всю площадку. Игрок ловит мяч от щита, и прыгнув к противоположному кольцу, стремится за 3 - 4 ведения мяча преодолеть площадку с двумя шагами забросить мяч в кольцо. Затем то же задание за 2 ведения, и наконец, за 1 ведение. · Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках. Конь может быть установлен вдоль или поперек направления прыжка. · Прыжки с подкидного мостика с мячом в руках и бросок по кольцу сверху двумя руками. · Забивание в кольцо сверху двух мячей в одном прыжке. · Броски в кольцо сверху с поворотом на 180 - 360 градусов. · Ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч ( или 2 мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца. · Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников. Все передачи выполняются в одном прыжке. Смена защитников происходит после каждой ошибки. · Передача мяча между тремя или пятью игроками по "восьмерке". Ловля и передача выполняется только в одном прыжке. · Прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 50 см. Упражнение выполняется как соревнования на время : кто сделает больше прыжков за 1 мин. · Серийные прыжки с отягощением в виде штанги, гири, медицинбола. Выполняется в течении 25 - 30 с.