

Министерство образования Российской Федерации
Государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
«САНАТОРНЫЙ ДЕТСКИЙ ДОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И
ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, №12»

Утверждаю: Директор
ГКУ «Санаторный детский
дом №12»


А.И.Остроухова/
« » 20 г.

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1

« 4 » сентября 2017.

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеразвивающая программа
обучения детей волейболу
«Летающий мяч»

Возраст воспитанников: 13-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Овчаренко Елена Николаевна,
методист

Ставрополь, 2017

Пояснительная записка

Неотъемлемой частью становления личности в подростковом периоде является физическое воспитание. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Целесообразное использование игр позволяет решить задачи разностороннего воспитания и формирования устойчивого интереса к физкультурно-спортивной деятельности как основе здорового образа жизни. Помимо приобретения необходимых знаний и формирования умений и навыков обучение игровой деятельности решает задачи укрепления здоровья, физического развития и двигательного совершенствования детей и подростков.

Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта, получивший 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. Игра в волейбол развивает также скорость реакции на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжения и расслабления мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост подростков. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, ответственность. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, упоение игрой, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В условиях детского дома волейбол представляет собой средство не только физического и нравственного воспитания детей; очень важно значение волейбола как средства активного отдыха.

Программа «Летающий мяч» является модифицированной, составлена на основе типовой учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов». (В. И. Лях, А. А. Зданевич. Москва, Просвещение, 2010) с использованием специальной литературы по обучению волейболу, рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ. Программа адаптирована к конкретным условиям детского дома.

Цель: Обучить детей и подростков игре в волейбол в доступной для них форме.

Задачи:

- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств, содействие гармоничному физическому развитию;
- Повышение общей физической подготовленности и развитие специальных физических способностей;
- Укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол;
- Обучение осознанному выполнению двигательных действий;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Формирование положительных личностных качеств (организованность, коммуникабельность и коллективизм, ответственность, честность, решительность, воля и настойчивость,);

Подготовка юных волейболистов осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Важным средством в освоении волейбола являются подвижные игры. Программой предусмотрено широкое применение эстафет и подвижных игр (приложение 1), а также подготовительных и подводящих упражнений (приложение 2). Наряду с комплексным воздействием на развитие необходимых качеств они способствуют значительному повышению интереса занимающихся, что на первых этапах овладения волейболом играет решающую роль.

Программа работы секции волейбола реализуется в 3 этапа.

Первый этап - «предварительной подготовки» (1 год обучения) - предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, начальное обучение технике и тактике. Здесь больше внимания уделяется общей физической подготовке и подвижным играм, что позволяет создать необходимую базу двигательных умений и навыков и повысить интерес воспитанников к занятиям.

Второй этап - «начальная спортивная подготовка» (2 год обучения) - предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (мини-волейбол, волейбол). Здесь также широко используются игры и специальные упражнения.

Третий этап - «начальная спортивная специализация» (3 год обучения) - посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются совершенствование технического мастерства, углубленное изучение тактики. Акцент делается на игру в волейбол.

Возраст воспитанников, занимающихся в секции – 13-17 лет. Дети хорошо адаптированы к условиям детского дома, коммуникабельны, дружелюбны, с выраженной потребностью в двигательной активности.

Программой предусматривается набор смешанной группы воспитанников, допущенных по состоянию здоровья к занятиям спортом. Группа из 8-12 человек, количественный и списочный состав которой может меняться (в связи с изменением состава воспитанников детского дома).

Программа рассчитана на 3 года, первый год – 2 занятия в неделю по одному часу (72 часа за год). Второй и третий год занятия проводятся 3 раза в неделю: 2 занятия по 1 часу и одно занятие 2 академических часа (всего 144 часа в год).

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Прогнозируемые результаты реализации программы:

- Воспитанник будет знать:
 - правила безопасности на занятиях по волейболу;
 - названия технических приёмов игры и основы правильной техники;
 - тактические действия в игре.
 - основные правила соревнований по волейболу, системы проведения соревнований;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

- жесты волейбольного судьи.
- Воспитанник будет уметь:
 - соблюдать меры безопасности на занятиях волейболом;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия в игре;
 - контролировать своё самочувствие на занятиях волейболом;
 - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты волейбольного судьи, проводить судейство по волейболу;
 - организовывать самостоятельно занятия волейболом, товарищеские матчи.
- В ходе реализации программы предполагается развить у воспитанников положительные личностные качества; такие как коммуникабельность, коллективизм и дружелюбность, организованность, ответственность, воля, настойчивость целеустремленность.

В целях определения уровня подготовленности воспитанников и своевременного выявления пробелов в их подготовке программой предусматривается комплексное тестирование. Два раза в год (октябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка общей физической подготовленности производится на основе нормативов комплекса ГТО. Уровень специальной подготовленности воспитанников выражается в количественно-качественных показателях по технической подготовленности (приложение 3). Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В ходе педагогического наблюдения выявляются и личностные изменения воспитанников, один раз в год (в декабре) проводится тестирование: «Самооценка конфликтности» (приложение 4)

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:	
			теоретических	практических
1	Основы знаний	4	3	1
11	Вводное занятие	1	1	
12	История волейбола. Правила игры и соревнований. Волейбол в России в настоящее время	1	1	-

13	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Контроль и самоконтроль физических нагрузок	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	22		22
21	Гимнастические упражнения	5		5
22	Легкоатлетические упражнения	5		5
23	Подвижные игры	12		12
3	Техническая подготовка	32	1	31
31	Техника стоек и передвижения	3	1	3
32	Техника приёма и передачи мяча сверху	7		7
33	Техника приёма и передачи мяча снизу	10		10
34	Нижняя прямая, боковая подачи, верхняя прямая	4		4
.5	Нападающий удар	7		7
4	Тактическая подготовка	11	1	10
41	Индивидуальные действия	4	1	4
42	Групповые действия	4		4
43	Командные действия	2		2
5	Контрольные испытания и соревнования	3	1	2
Итого часов:		В течение года		
		72	6	66

Содержание программного материала первого года обучения

I. Основы знаний (4 часа)

Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Российский волейбол

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

II. Общая физическая подготовка (22 часа)

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (32 часа)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача мяча через сетку; подача в стенку; нижняя прямая подача с 3-6 м; через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

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

Специальные подвижные игры и эстафеты

IV. Тактическая подготовка (11 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

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

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

V. Контрольные испытания и соревнования (3 часа)

Контрольные испытания. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	2	2	-
3	Виды соревнований	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	20	3	17
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
III	Специальная физическая подготовка	20	2	18
IV	Техническая подготовка	63	5	58
1	Техника передвижения и стоек	6	1	5
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	1	14
3.	Техника приёма мяча снизу	15	1	14
4.	Верхняя прямая подача	15	1	14
5.	Нападающие удары и блокирование	12	1	11
V	Тактическая подготовка	26	4	22
1.	Индивидуальные действия	6	1	5
2.	Групповые действия	8	1	7
3.	Командные действия	6	1	5
4.	Тактика защиты	6	1	5
VI	Контрольные испытания и	7	1	6

	соревнования			
	Итоговое занятие	2	1	1
Итого часов:	В течение года			
	144	20	12	4

Содержание программного материала второго года обучения

I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка (20 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Кувырки.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Перетягивание через черту”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”.

III. Специальная физическая подготовка (20 час)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач и нападающих ударов. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

IV. Техническая подготовка (63 час)

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Техника защиты. Действия без мяча.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Прием мяча в падении двумя руками, прием мяча одной рукой. Прием и передача сложных мячей кулаком.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: удерживаемому на ладони; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера, из зоны 3. Скидка в первую линию.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, и блокирование стоя на подставке.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, верхняя прямая на точность. Понятие о силовой и планирующей подаче.

Специальные игры и эстафеты

V. Tактическая подготовка (26 часов)

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3, 4

Тактика защиты. *Индивидуальные действия*. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

VI. Контрольные испытания и соревнования (7 часов)

Участие в соревнованиях и товарищеских матчах. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Контрольное испытание и тестирование.

Итоговое занятие повторение теории техники и тактики волейбола, соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ № п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:	
			теория	практика
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Основные тенденции мирового спорта	2	2	-
3	Спортивная этика и судейство соревнований	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	10	3	7
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
III	Специальная физическая подготовка	20	3	17
IV	Техническая подготовка	63	5	58
1	Техника нападения.	15	1	14
2	Техника защиты. Действия с мячом	15	1	14
3.	Техника защиты. Действия б/м.	11	1	10
4.	Поддачи	12	1	11
	Одиночный и двойной блок	10	1	9
V	Тактическая подготовка	36	8	28
1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	12	2	10
2.	Групповые действия	8	2	6

3.	Командные действия	8	2	6
4.	Тактика защиты	8	2	6
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		144	27	117

Содержание программного материала третьего года обучения

I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Основные тенденции мирового спорта. Общедоступный спорт (массовый). Спорт высших достижений; любительский, профессиональный, зрелищно-коммерческий. Классификация видов спорта.

Понятие спортивной этики. Взаимоотношения тренера и воспитанника, спортсменов друг с другом, внутрикомандная конкуренция. Граница между спортивной борьбой и непорядочностью поведения. Способы решения моральных проблем.

Положение о соревнованиях. Виды соревнований. Обязанности судей. Разновидности судейских функций и обязанностей. Судейские звания.

II. Общая физическая подготовка (10 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве

препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: эстафеты и конкурсы с использованием специальных упражнений для совершенствования техники игры в волейбол.

III. Специальная физическая подготовка (20 час)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения рук в плечевых суставах с максимальной амплитудой и быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного или удерживаемого мяча; с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно

занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

IV. Техническая подготовка (60 час)

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом.

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Передача мяча в падении.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Нападающий удар с коротких и «прострельных» передач. Скидка и «обманные» удары в первую и во вторую линию.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и/или вперед с последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Подача мяча. Верхняя прямая подача (нацеленная). Верхняя боковая подача. Силовая подача. Планирующая подача. подача в прыжке.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Двойной блок. Понятие о тройном блоке.

V. Тактическая подготовка (36 часов)

Тактика нападения.

Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Организация нападения со 2-й линии.

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Соотношение темпа игры и выбора схемы нападения. Подстраховка при нападающем ударе.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником и/или неудачного приема игроком своей команды.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме различных подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Расположение и перемещения игроков, когда вторую передачу выполняет игрок задней линии и зоны 4. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме «углом назад». Тактика изменения расстановки в ходе игровых действий.

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Контрольные испытания и тестирование.

Итоговое занятие (1 час)

Соревнования по волейболу. Выявление лучших игроков различных амплуа.

Методическое обеспечение программы

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий. На практических занятиях закрепляются и разбираются полученные знания.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку, может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке воспитанников.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов: наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

Спортивные методы включают:

- принцип непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- принцип максимальности и постепенности повышения требований;
- принцип моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Список информационных источников:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – М, 2001.
7. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
8. Лях В. И., Зданевич А. А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» – М.: Просвещение, 2010г.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
10. Марморов В.К. Специальные упражнения волейболиста. – М: 1975
11. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – М, 1977.
12. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов н/Д: «Феникс», 2001 г.
13. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
14. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Передача мяча

«Свеча». На площадке чертят круг диаметром 1 м. Игроки располагаются в колонну по одному. Каждый игрок по очереди входит в круг и выполняет десять передач над собой. Каждая передача должна быть не менее чем 2 м. Штрафные очки игроки получают за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга. Победитель тот, у кого меньше штрафных очков.

«Передал - выйди». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии передают мяч двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает пара, которая меньше теряла мяч.

«Мяч партнеру». 6-8 игроков стоят по кругу, один - в центре круга. По сигналу игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу в различных направлениях, а стоящий в центре пытается коснуться мяча. Если ему удалось коснуться мяча, он становится в круг, а игрок из круга встает в центр круга, и игра продолжается.

«Передачи и движения». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые номера в колоннах по сигналу перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в нее мяч и принимают его снизу двумя руками. Перемещаясь обратно к своей колонне, игроки выполняют передачи мяча двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые номера и т.д. За каждое падение мяча на пол команде

засчитывается штрафное очко.

Победившей считается команда, набравшая меньше штрафных очков.

«Спираль». Игроки располагаются в двух колоннах в затылок друг другу. Первые в колоннах держат в руках по мячу. По свистку первый передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, тот одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему и т.д. Выигравшей считается та команда, у которой игрок, начавший упражнение, получил мяч первым.

«Через сетку». Игра проводится на волейбольной площадке с натянутой сеткой. Играющие делятся на две-три команды, каждая команда в свою очередь делится на две группы, которые становятся в колонны по одному на разных сторонах площадки друг против друга лицом к сетке. Первые игроки стоят на линии нападения. По сигналу первые, стоящие на правой стороне площадки, передают мяч двумя руками сверху через сетку своим партнерам, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют игроки на противоположной стороне. Команда, допустившая ошибку в передаче, прекращает игру. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачу.

«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи, выкрикнув чей-либо номер, бежит из круга. Игрок, чей номер был выкрикнут, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить передачу мяча над собой. Играют на время. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

«Баскетбол». Две команды играют в баскетбол, но ведение мяча и передачи партнерам осуществляют волейбольной передачей. При ведении игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками вверх. Ведение мяча с ударами об пол не разрешается. Передачи могут выполняться стоя на месте и в прыжке. Таким же способом можно посылать мяч в кольцо. Побеждает команда, забившая больше мячей.

«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки один напротив другого - круги диаметром 2 м. В кругах располагаются игроки, которые поточно выполняют передачу мяча двумя руками сверху или снизу, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, то игрок

может его и не принимать. В этом случае соперник получает штрафное очко. Игра ведется на время. Побеждает игрок, набравший наименьшую сумму штрафных очков.

Подача мяча

«Подай и попади», Игроки двух команд располагаются на лицевых линиях площадки. У каждой команды по пять мячей. По сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют по пять подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки обеих команд, ожидающие очереди на подачу, собирают мячи и подают их подающим. Побеждает команда, у которой больше попаданий в площадку.

«Сумей передать и подать». Команды соревнуются в передачах мяча в стенку и подачах на точность. Играющие выстраиваются в две колонны около стенки, в 1 м от нее. По сигналу первые номера выполняют по десять передач (двумя руками сверху и снизу) в стенку, после чего бегут к своим площадкам и подают по три подачи. Как только первый игрок из колонны закончил выполнение подачи, немедленно начинает передачу в стенку второй игрок и т.д. Игроки, ожидающие очереди, собирают мячи. За правильно выполненную передачу игроку начисляется 1 очко, за подачу - 3 очка. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях.

Каждый игрок обеих команд по очереди выполняет по 5 подач, стремясь набрать большую сумму очков, которые начисляют за попадание в квадрат с обозначенной цифрой. Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

Нападающий удар

«Перестрелка». Играют две команды. Располагается каждая на своей половине площадки в произвольном порядке, у каждой по три мяча, Сетку не устанавливают. Задача играющих - попасть волейбольным мячом в соперников. Игроки посылают мячи на сторону соперника ударом одной рукой сверху, как при нападающем ударе. Попадание засчитывается в том случае, если мяч коснулся игрока «слёта», а не отскочил от пола. Игроки, в которых попал мяч, идут за лицевую линию площадки соперника. их можно выручить, бросив мяч так, чтобы кто-нибудь поймал его. Игрок, поймавший мяч, продолжает игру. Выигрывает команда, за лицевой линией которой окажется больше игроков соперника.

«Подвижная цель». Игроки, стоя за кругом, стараются попасть волейбольным мячом в водящего, бегущего внутри круга. Мяч посылают в круг ударом одной рукой, как при нападающем ударе. Промахнувшийся меняется местом с водящим.

«Крепость». Две команды по 8 человек в каждой соревнуются в точности нападающих ударов. На обеих половинах площадки в зонах 5 установлено по три крепости (каждая крепость состоит из трех связанных между собой гимнастических палок). Игроки каждой команды начинают выполнять нападающие удары из зоны 4 с передачи мяча из зоны 3. Команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей.

«Удары с прицелом». Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зон 4. Игроки поочередно выполняют нападающие удары с передачи из зоны 3 в квадраты, обозначенные цифрой. Команде начисляются очки соответственно цифре, обозначенной в квадрате. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков за 10 мин игры.

«Бомбардиры». Игроки одной команды поочередно выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игроки другой команды пытаются защитить свое поле. Если бомбардир попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то он получает 3 очка. Если защитники коснулись мяча, но не приняли его, то нападающий получает 2 очка. Если же защитники приняли мяч, то нападающий получает 1 очко. Игра ведется на время; сначала нападает одна команда, потом другая.

Блокирование

«Имитация блокирования». Команды располагаются в колоннах в 1 м от стены, на которой про водится линия на высоте, соответствующей высоте сетки для вашего возраста. Игроки поочередно по одному из каждой колонны подходят к стене, прыгают 5 раз и касаются ладонью стены выше линии. Игрок, коснувшийся линии, прекращает прыгать и уходит в конец колонны. Побеждает команда, выполнившая большее количество блоков.

«Коснись, но не ошибись». Игроки одной команды располагаются на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4. По сигналу они перемещаются в зону 3 приставными шагами, подпрыгивая, стремятся коснуться ладоней соперника, а затем

следуют в конец колонны. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Не пропусти мяч». Игроки в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Один 10 раз подряд по низкой траектории стремится перебросить мяч через сетку, другой в прыжке двумя руками преграждает путь мячу (блокирует). Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз сумел преградить путь мячу на свою сторону. Если блокирующий успешно выполнил задание, но коснулся сетки, очко ему не засчитывается.

«Кто быстрее и лучше». Игроки двух команд располагаются на противоположных площадках в зоне 4 и поочередно перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4, перемещение к линии нападения и касание ее. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаясь рукой линии нападения, и в заключение - в зоне 2. После выполнения задания каждый игрок следует в конец колонны. Побеждает команда, раньше закончившая задание.

«Соперники». Игроки располагаются в парах с противоположных сторон сетки. Один подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, другой стремится заблокировать его. После 10 ударов волейболисты меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз сумел заблокировать мяч.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ

Упражнения даны в порядке нарастания сложности выполнения и изложены в следующей последовательности: сначала - индивидуальная работа с мячом, затем - упражнения в парах.

Большинство упражнений можно проводить игровым или соревновательным методами (кто точнее, быстрее, больше и т. д.).

Передача мяча

1. Передача мяча над собой на месте и в движении.
2. Передача мяча над собой после отскока от пола.
- 3 Передача мяча над собой, перемещаясь по контурам волейбольной площадки.
4. На волейбольной площадке произвольно расположено 5 волейбольных или набивных мячей. Передача мяча над собой в движении, стараясь не коснуться мячей, расположенных на площадке и не уронив мяч на пол.
5. Передача мяча в цель: баскетбольное кольцо, мишень на стене и др.
6. Передача мяча над собой в прыжке.
7. Передача над собой, сесть, передача сидя, встать, передача над собой.
8. Передача над собой, не выходя из баскетбольного круга.
9. Передача мяча над собой, сидя полу.
10. Чередование верхней и нижней передач мяча над собой.

11. Передача мяча в стену.
12. Передача мяча в стену, понижая центр тяжести до положения при седе и возвращаясь в исходное положение.
13. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь вправо и влево приставным шагом.
14. Передача мяча в стену после отскока от пола.
15. Низкие передачи мяча на уровне груди.
16. Передачи мяча в стену, изменяя скорость и траекторию полета мяча.
- 17 Передача мяча в стену в прыжке.
- 18, Передача мяча в стену, сидя на полу.
19. Передача мяча, попадая последовательно в квадраты 12,3,4,5,6.
20. игрок выполняет передачу через сетку проходит под ней надругую половину площадки и, не дав мячу приземлиться, выполняет передачу обратно.
21. Передача над собой, перемещаясь из зоны 4 или зоны 2 в зону 3. Затем передача для нападающего удара в зону нападения.
22. Передача над собой, перемещаясь от сетки в глубину площадки, затем передача за голову для нападающего удара в одну из зон нападения.
23. Стоя у сетки, выбросить мяч на 4-6 м, выполнить ускорение за мячом и вернуть его к сетке верхней или нижней передачей.
24. Нападающий удар в стену. Переместившись, принять мяч и направить его в цель (круг, квадрат на стене и т.д.).
25. Игрок бросает мяч в сторону. После отскока от пола выполняет передачу мяча с перекатом на спину.
26. Передача мяча двумя руками сверху в парах из различных исходных положений.
27. То же, но двумя руками снизу.
28. То же, но с перемещением вправо - влево.
29. Резкие кистевые передачи на уровне груди.
30. Передача над собой - передача партнеру.
31. Передачи друг другу в стойке готовности после каждой передачи сесть на пол или выполнить перекат на спину или на грудь.

32. Передача сидя на полу.
33. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и в прыжке возвращает мяч.
34. Передачи в прыжке друг другу.
35. Первый набрасывает мяч с различной траекторией на различное расстояние от партнера, который принимает мяч и направляет первому.
36. Передачи в парах после отскока мяча от пола.
37. Первый производит нападающий удар, второй принимает мяч. Затем первый выполняет передачу на нападающий удар, второй производит нападающий удар, первый принимает т.д.
38. Второй стоит спиной к первому. Первый набрасывает мяч партнеру и дает сигнал, после сигнала второй поворачивается и принимает летящий мяч.
39. Передача партнеру, тот выполняет передачу, над собой и, повернувшись на 360° (180°), возвращает мяч партнеру.
40. Игрок расположен у сетки, второй в глубине площадки. Передача мяча из глубины площадки.
41. Передача мяча вдоль сетки.
42. Прием мяча, отскочившего от сетки верхней или нижней передачей после броска или нападающего удара партнера, расположенного как сбоку, так и за спиной.
43. Прием обманных ударов, после передачи партнера с имитацией нападающего удара.
44. Передачи мяча двумя руками, постепенно увеличивая расстояние между партнерами до 12-16 м, затем постепенное сближение до 1,5-2 метров.
45. Передача мяча вдоль сетки в прыжке.
46. Первый набрасывает мяч партнеру вправо (влево) от него, тот, переместившись, выполняет передачу и вновь возвращается на свое место.
47. Прием мяча снизу над собой и верхняя передача мяча партнеру, который принимает снизу.
48. Игроки расположены на расстоянии 10-15 м. Один выполняет подачу, второй принимает мяч над собой. Затем сам выполняет подачу, первый принимает.

- 49.соревнование пар на количество передач вдоль сетки.
- 50.Первый выполняет нападающий удар в стену, второй принимает отскочивший от стены мяч.
51. Встречная передача мяча в колоннах со сменой мест в своих (противоположных) колоннах.
- 52.То же, но через сетку.
- 53.Передача мяча в стену в колоннах, со сменой мест в колонне.
- 54.То же, но победитель - команда, которая выполнит большее количество передач.
55. Игроки стоят в кругу в затылок друг другу. Верхняя передача мяча над собой в движении.
- 56.Передача мяча в тройках, четверках.
- 57.По одному игроку расположено в зонах 4 и 3 два-четыре игрока в зоне 6 на обеих сторонах площадки. Передача мяча 6 - 3 - 4 - 6 - движение игроков за мячом.
58. По одному игроку расположено в зонах 2 и 3 два-четыре игрока в зоне 6 на обеих сторонах площадки. Передача мяча 6 - 3 - 2 - 6 - движение игроков за мячом.
59. То же, но передача мяча 6 - 3 - 4 - 6 (на противоположную сторону) 3 - 4 - 6. Движение игроков за мячом на своей площадке.

Подача мяча

- 1.Подача мяча через сетку с 3-6 метров.
- 2.Подача мяча через сетку из зоны подачи (с различных ее точек).
- 3.Подача мяча в стену, изменяя расстояние до неё.
- 4.Подача в определенную зону (цель) по заданию тренера.
- 5.Подача мяча по мишеням, разложенным на площадке.
- 6.Подача мяча после определенного количества отжиманий. Подачу можно выполнять как силовую, так и нацеленную.
- 7.Подача мяча после определенного количества кувырков.
- 8.Играющие расположены в колоннах по одному в зоне подачи напротив зон 5, 6, 3 и по одному игроку от каждой команды на противоположной стороне в зоне 5, 6, 1 напротив своих команд. По сигналу первые в колоннах

выполняют подачу мяча, указанным способом и перебегают на противоположную сторону площадки. Игроки зоны 5, 6, 1 ловят мяч, направленный в их зону партнером по команде, и передают его очередному в колонне, а сами уходят в конец колонны очередной выполняет подачу и т.д. Побеждает команда быстрее закончившая эстафету.

9. подача на определённого игрока, расположенного в зонах 5, 6, 1.

10. Над верхним краем сетки на высоте 1 метра натягивается шнур. подача мяча между верхним краем сетки и шнуром по определённым зонам.

11. подача на скорость за определенное время.

12. То же, но в определённую зону.

13. чередование ближних и дальних подач.

Нападающий удар

1. Броски теннисного мяча через сетку с места.

2. То же, но после разбега.

3. То же, но броски теннисного мяча по цели.

4. Нападающий удар по подвесному или удерживаемому мячу над сеткой.

5. Нападающий удар с места через сетку с собственного подбрасывания.

6. То же, но с одного шага.

7. То же, но с 2-3-х шагов.

8. Нападающий удар с места с собственного подбрасывания в определённую зону.

9. Нападающий удар в прыжке с одного, двух, трех шагов с собственного подбрасывания.

10. Нападающий удар на месте у стены.

11. То же, но в прыжке.

12. То же, но в прыжке после разбега.

13. В парах, стоя на месте, нападающий удар с собственного подбрасывания.

14. То же, но нападающий удар в пол.

15. То же, но в прыжке.

16. Нападающий удар на месте по подвесному мячу,

17. То же, но в прыжке.

18. Нападающий удар из зоны 4 (2) с разбега по мячу, который держит игрок, стоящий на тумбе.

19. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2). Мяч, подбрасывает партнёр,

20. Нападающий удар из 4 (2) зоны с передачи из зоны 3.

21. Нападающий удар из зоны 4 (2) в правую (левую) половину площадки

- с передачи из зоны 3.
22. Нападающий удар из зоны 4 (2) по ходу с передачи из зоны 3.
 23. Темповые удары в зоне 4 (3,2) с подбрасывания тренером.
 24. Нападающий удар из зоны 4 (2,3) в цель (мат, мишень и др.)

Блокирование

1. Партнеры расположены у сетки на противоположных площадках.
Одновременное выпрыгивание на блок с касанием кистей рук над сеткой.
Упражнение выполняется как на месте, так и с перемещением вправо и влево.
2. Игроки расположены в любой из зон нападения у сетки. Игрок ставит блок и после приземления выполняет перекат на спину, затем возвращается к сетке, ставит блок и т.д. Упражнение выполняется на время или на количество раз.
3. У баскетбольного щита расположена тройка игроков. Средний перемещается вправо и влево с игроком, к которому он переместился, они вдвоем прыгают вверх, касаясь баскетбольного щита, имитируя групповой блок.
4. Все занимающиеся расположены в шеренге с интервалом 2-5 метров.
Начиная с «хвоста» колонны, игрок перемещается приставными шагами вдоль всей шеренги и у каждого игрока шеренги вместе со своим партнером прыгает, имитируя блок. За первым перемещается второй игрок и т.д.
Упражнение идет непрерывно.
5. Два игрока располагаются у сетки в зоне 2. По сигналу они ставят двойной блок в зоне 2 затем в зоне 3, затем в зонах 4,3 и т.д. Упражнение можно выполнять на время или на количество раз.
6. То же, но упражнение выполняет один игрок.
7. Блокирующий расположен в зоне 4 лицом к сетке, второй занимающийся в зоне 5. Блокирующий ставит блок, и после приземления быстро поворачивается. В это время игрок бросает мяч в сторону блокирующего. Блокирующий должен принять мяч.
8. Игроки расположены у сетки (с обеих сторон площадки) в зонах 2,3,4. По сигналу игроки зоны 3 ставят блок, затем переместившись в зону 2 или 4, ставят групповой блок, затем игроки зоны 3, переместившись в зону 3, ставят блок в зоне 4 или 2, тройной блок - в зоне 3 и т.д.

9. Нападающие и блокирующие игроки расположены у сетки друг против друга. Нападающие с собственного подбрасывания выполняют нападающий удар. Блокирующий выполняет блок.

Приложение 3

Контрольные испытания

Технический элемент	Норматив
Передача мяча сверху двумя руками в мишень диаметром 1 м., стоя на расстоянии 3 м. от стены	25 передач – «отлично» 20 передач – «хорошо» 15 передач – «удовлетворительно»
Передача мяча снизу двумя руками в мишень диаметром 1 м., стоя на расстоянии 3 м. от стены	25 передач – «отлично» 20 передач – «хорошо» 10 передач – «удовлетворительно»
Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из круга диаметром 3,6 м. (высота передачи 1-1,5 м.)	25 передач – «отлично» 20 передач – «хорошо» 15 передач – «удовлетворительно»
В движении по площадке передача мяча снизу двумя руками перед собой (высота передачи 1-1,5 м.)	25 передач – «отлично» 20 передач – «хорошо» 15 передач – «удовлетворительно»
Нижние прямые подачи из зоны подачи с обязательным попаданием в площадку. (из пяти)	5 подач – «отлично» 4 подачи – «хорошо» 3 подачи – «удовлетворительно»
Верхние прямые подачи из зоны подачи с обязательным попаданием в площадку. (из пяти)	5 подач – «отлично» 4 подачи – «хорошо» 3 подачи – «удовлетворительно»

<p>Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи тренера из зоны 3 или с собственного набрасывания с обязательным попаданием в площадку. (из пяти)</p>	<p>Оценивается техника выполнения. 3 – «отлично» 2 – «хорошо» 1 – «удовлетворительно»</p>
<p>Чередование верхней и нижней передач мяча двумя руками над собой, на месте и в движении (высота передачи 1-1,5 м.)</p>	<p>25 передач – «отлично» 20 передач – «хорошо» 15 передач – «удовлетворительно»</p>
<p>Блокирование нападающего удара в зонах 2 и 4, который производит противник с передачи тренера из зоны 3. (из пяти)</p>	<p>Оценивается техника выполнения. 3 – «отлично» 2 – «хорошо» 1 – «удовлетворительно»</p>
<p>Стоя боком к сетке, передача мяча сверху двумя руками через сетку с продвижением вперед (т.е. перемещаясь после передачи с одной площадки на другую)</p>	<p>Засчитывается, если упражнение выполнено без потерь и пройдено от одного конца сетки до другого.</p>
<p>Стоя боком к сетке, передача мяча снизу двумя руками через сетку с продвижением вперед (т.е. перемещаясь после передачи под сеткой с одной площадки на другую)</p>	<p>Засчитывается, если упражнение выполнено без потерь и пройдено от одного конца сетки до другого.</p>

Тест «Самооценка конфликтности»

Тест позволяет испытуемым определить степень собственной конфликтности.

Инструкция. Оцените по 7-балльной шкале, насколько в вас представлено каждое свойство, приведенное в табл. 6. Семь баллов означает, что в вашем поведении всегда проявляется свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл — что оно не проявляется никогда, для вас характерна его противоположность, описанная в правой части таблицы.

Обработка и интерпретация результатов: подсчитайте общую сумму баллов и оцените степень конфликтности.

1. Рветесь в спор	7 6 5 4 3 2 1	Уклоняетесь от спора
2. Свои выводы сопровождается тоном, не терпящим возражений	7 6 5 4 3 2 1	Свои выводы сопровождается извиняющимся тоном
3. Считаете, что добьетесь своего, если будете рьяно возражать	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего
4. Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов	7 6 5 4 3 2 1	Сожалаете, если видите, что другие не принимают доводов
5. Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7 6 5 4 3 2 1	Рассуждаете о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6. Не смущаетесь, если попадаете в напряженную обстановку	7 6 5 4 3 2 1	В напряженной обстановке чувствуете себя неловко

7. Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	3 2 1	7 6 5 4	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8. Не уступаете в спорах	3 2 1	7 6 5 4	Уступаете в спорах
9. Считаете, что люди легко выходят из конфликта	3 2 1	7 6 5 4	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
10. Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	3 2 1	7 6 5 4	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

60 и более баллов — высокая степень конфликтности. Зачастую вы сами ищите повод для споров. Не обижайтесь, если вас будут считать любителем поскандалить. Лучше подумайте, не скрывается ли за таким поведением глубинное чувство собственной неполноценности?

50-60 баллов — выраженная конфликтность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, даже если это может отрицательно повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими. За это вас не всегда любят, но зато уважают.

30-50 баллов — конфликтность выражена слабо. Вы умеете сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы.

15-30 баллов — конфликтность не выражена. Вы тактичны, не любите конфликтов. Если же вам приходится вступать в спор, вы всегда учитываете, как это может отразиться на ваших взаимоотношениях с окружающими.

Менее 15 баллов — для вас свойственно избегать конфликтных ситуаций. Вы предпочитаете отказаться от своих интересов, но избежать какой-либо напряженности в отношениях. Не думаете ли вы, что тем самым теряете уважение окружающих?

