Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 181»

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной секции «Волейбол» (срок реализации 3 года, для детей в возрасте с 15 лет)

Автор-составитель:
Кудряшова Надежда Евгеньевна,

Нижний Новгород
2018 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа секции «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «волейбол».

Актуальность и новизна данной программы заключается в том, что ее реализация способствует формированию стремления к здоровому образу жизни, оздоровлению и укреплению растущего организма, развитию физических, волевых и нравственных качеств личности подростка.

Программа направлена на воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности в данном виде спорта.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о дополнительном образовании в изучении раздела «волейбол» и обучающиеся могут быть разновозрастными и разнополыми, с разным уровнем подготовки. Обеспечить содержание занятий на основе программы ДЮСШ не представляется возможным, так как ее содержание строго дифференцировано по полу, по годам рождения, обучения, уровню спортивного мастерства. В связи с этим возникла необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях учреждения дополнительного образования с учетом наличия в группе учащихся различного возраста, пола и уровня подготовленности.

Содержание спортивной подготовки данной программы определено исходя из содержания федеральной программы по физическому воспитанию (А.П. Матвеев 2014) , методической разработки «Программа занятий спортивной секции для учащихся 5 – 9 классов», выполненные специалистами кафедры теории и методики физического воспитания и ОБЖ НИРО В.Т.Чичикиным, П.В. Игнатьевым (НГЦ, Н.Новгород, 2005), комплексной программы физического воспитания (В.И.Лях 2014), развернутого тематического планирования по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха (составители М.И Васильева, И.А.Гордияш 2010).

Цель программы:

Пропаганда здорового образа жизни и привлечение детей к занятиям физической культурой посредством освоения способов двигательной деятельности вида спорта «волейбол».

Задачи:

Обучающие: обучить основам техники и тактики игры в волейбол, правилам игры, навыкам судейства; формировать специальные двигательные умения и навыки при занятиях волейболом и в организации и проведении самостоятельных форм занятий волейболом в свободное время.

Развивающие: развить физические качества, двигательные способности, содействовать нормальному физическому развитию, повышению работоспособности; создавать условия для самовыражения и самореализации обучающегося через участие в спортивных мероприятиях, самостоятельную организацию и проведение учебного процесса.

Воспитательные: воспитать доброжелательное отношение к товарищам, чувство коллективизма, способствовать воспитанию коммуникативных навыков, формировать понятие о необходимости заботы о своем здоровье, формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта; способствовать профилактике асоциального поведения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы с 14 лет.

Срок реализации программы 3 года, для детей в возрасте с 14 лет.

Продолжительность образовательного процесса составляет 36 недель в год.

Формы работы: Групповые занятия, соревнования, товарищеские встречи, тестирование

Режим занятий:

1 год обучения 14-15 лет – 3 часа

2 год обучения 15-16 лет – 4 часа

3 год обучения 16-17 лет – 4 часа

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения обучающиеся должны:

- знать основные правила игры в волейбол, гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- уметь выполнять технические и тактические действия при занятиях волейболом в соответствии своей возрастной категории;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: заниматься волейболом в условиях активного отдыха и досуга.

К концу второго года обучения обучающиеся должны:

- знать основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств.

- уметь выполнять технические и тактические действия при занятиях волейболом в соответствии своей возрастной категории.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: заниматься волейболом в условиях активного отдыха и досуга, выполнять элементы судейства соревнований, участвовать в соревнованиях районного уровня.

К концу третьего года обучения обучающиеся должны:

- знать о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек,

основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки.

- уметь выполнять технические и тактические действия при занятиях волейболом в соответствии своей возрастной категории, осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий, уметь играть в волейбол по правилам.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: заниматься волейболом в условиях активного отдыха и досуга, выполнять элементы судейства соревнований, активно участвовать в соревнованиях районного, городского уровня.

По итогам реализации программы обучающиеся должны достичь следующих результатов:

−освоить правила игры в волейбол, навыки судейства, овладеть техникой и тактикой игры в волейбол, овладеть специальными двигательными умениями и навыками при занятиях волейболом и в организации и проведении самостоятельных форм занятий волейболом в свободное время, выполнять тесты, показывая результат не ниже среднего уровня;

−достичь определенных результатов в спортивной деятельности, развить основные физические качества, двигательные способности, добиваться оздоровительного эффекта, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнение физических упражнений.

−приобрести стремление к самовыражению и самореализации через участие в спортивных мероприятиях, самостоятельную организацию и проведение учебного процесса.

−соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу и педагогу во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты, быть дисциплинированными и активными при проведении занятий и выполнении разных заданий.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

В каждом году обучения систематически проводятся тестирования уровня технической подготовленности обучающихся по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (Н.Новгород: НГЦ, 2005).

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся проводится по региональным тестам, в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением. Выступления в соревнованиях по волейболу среди учащихся общеобразовательных школ Канавинского района, городских соревнованиях, в товарищеских матчах клубных команд.

Материально-технические условия:

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

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

Учебно-тематический план
Первый год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	**Основы физкультурных знаний.**	**4,5**	**4,5**	**9**
2.	**Способы физической деятельности со спортивной направленностью «Волейбол».**	**8,5**	**22,5**	**31**
2.1	**Общая физическая подготовка.**	**4,5**	**14,5**	**19**
2.1.1	**Общеразвивающие упражнения.**	**3**	**10**	**13**
2.1.1.1	Упражнения для развития силовых способностей.	1	4	5
2.1.1.2	Упражнения для развития скоростных способностей.	1	3	4
2.1.1.3	Упражнения для развития выносливости.	1	3	4
2.1.2	**Подвижные игры, игровые задания.**	**1,5**	**4,5**	**6**
2.2	**Специальная физическая подготовка.**	**4**	**8**	**12**
2.2.1	Упражнения для развития быстроты движений.	1	2	3
2.2.2	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	1	2
2.2.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	0,5	1,5	2
2.2.4	Упражнения для развития ловкости.	0,5	1,5	2
2.2.5	Подвижные игры, игровые задания.	1	2	3
3.	**Способы физкультурной деятельности со спортивной направленностью «Волейбол».**	**25,5**	**74,5**	**100**
3.1	**Техника игры.**	**16,5**	**47,5**	**64**
3.1.1	**Упражнения без мяча.**	**4,5**	**4,5**	**9**
3.1.1.1	Бег, стойка, перемещения.	2	2	4
3.1.1.2	Сочетание приемов перемещений.	2,5	2,5	5
3.1.2	**Прием и передачи мяча.**	**4,5**	**20,5**	**25**
3.1.2.1	Передача мяча двумя руками сверху на месте	0,5	2,5	3
3.1.2.2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	0,5	3,5	4
3.1.2.3	Передача мяча двумя руками сверху в парах	0,5	2,5	3

3.1.2.4	Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой	0,5	3,5	4
3.1.2.5	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	0,5	2,5	3
3.1.2.6	Прием мяча снизу двумя руками в парах	1	3	4
3.1.2.7	Передачи и приемы мяча после передвижения	1	3	4
3.1.3	**Подачи.**	**4,5**	**19,5**	**24**
3.1.3.1	Нижняя прямая подача (3-6 метров от сетки).	1	5	6
3.1.3.2	Нижняя прямая подача через сетку	1	5	6
3.1.3.3	Боковая подача (3-6 метров от сетки).	1	5	6
3.1.3.4	Боковая подача через сетку	1,5	4,5	6
3.1.4	**Нападающий удар**	**3**	**3**	**6**
3.2	**Тактика игры.**	**4,5**	**13,5**	**18**
3.2.1	Месторасположения игрока и его действия в пределах зоны	1,5	4,5	6
3.2.2	Подача на слабых	1,5	4,5	6
3.2.5	Тактика свободного нападения	1,5	4,5	6
3.3	**Игровые действия.**	**4,5**	**13,5**	**18**
3.3.1	Игра по правилам мини-волейбола.	1,5	4,5	6
3.3.2	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1,5	4,5	6
3.3.3	Комбинации из освоенных элементов.	1,5	4,5	6
4	**Тестирование**	**-**	**4**	**4**

Содержание дополнительной образовательной программы первого года обучения

1. Основы физкультурных знаний. (9 часов).

Правила поведения, техника безопасности на занятиях волейболом; терминология и правила игры в волейбол; требование к одежде и обуви для занятий волейболом; частота сердечных сокращений во время занятий; техника игры - основные положения; краткие сведения о строении и функциях организма; правила использования мест занятий, оборудования и инвентаря при занятиях волейболом и подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря; гигиена сна, питания, труда и отдыха, режим дня; влияние физических упражнений на системы дыхания, кровообращения и др.; роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

2. Способы физической деятельности со спортивной направленностью «Волейбол».

(31 час).

2.1.Общая физическая подготовка. (19 часов).

2.1.1. Общеразвивающие упражнения. (13 часов).

Упражнения без предметов, с различными способами ходьбы, бега, прыжков; с предметами (набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками); в парах, в сопротивлении.

2.1.1.1. Упражнения для развития силовых способностей. (5 часов).

Упражнения с собственным весом - подтягивание; сгибание - разгибание рук в упоре лежа; с партнером - упражнения в парах, в сопротивлении; упражнения с отягощением (гири, гантели, набивные мячи); лазание по канату, гимнастической стенке с помощью ног на скорость, без помощи ног; упражнения в парах, в сопротивлении; упражнения со скакалкой.

2.1.1.2. Упражнения для развития скоростных способностей. (4 часа).

Старты из разных исходных положений, бег с ускорением, отрезки 30-60 метров с максимальной скоростью.

2.1.1.3. Упражнения для развития выносливости. (4 часа).

Бег 6-ти минутный,бег с гандигапом, бег 1000 метров, повторное прохождение отрезков от 200-600м. со средней скоростью (пульс 140-160 уд.в мин.), круговая тренировка.

2.1.2. Подвижные игры, игровые задания. (6 часов).

Подвижные игры как упражнения общего воздействия. Игры на точность в ограниченное время-«Перекатывание набивного мяча», игры с метанием в цель, распределение внимания - «Борьба за флажки», «Перестрелка», «Удочка», эстафеты с преодолением препятствий, смелость-«Защита укреплений», «Защита товарища», игры на быстроту– «Вызов номеров», «Наступление», «Салки», «Вызов», «День и ночь», «Падающая палка», «Разведчик и часовой», «Рывок за мячом», игры скоростно-силового характера – «Охотники и утки», «Скакуны и

бегуны», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». игры на развитие силы – «Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «Тяни в круг», «Выталкивание из круга», эстафеты с переноской предметов, партнеров, «Кто сильнее», игры на развитие ловкости – «Охотники и утки», «Защита крепости», «Бег командами», «Белые медведи», «Невод», «Круговая лапта», «Город за городом», «Русская лапта», «Эстафеты с мячом», игры, развивающие гибкость и выносливость – «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Эстафеты у стены». Подвижные игры (на развитие ловкости, координации движений, скоростных качеств), эстафеты (линейные, встречные, круговые на развитие физических качеств), игровые задания, полосы препятствий (последовательное выполнение основных видов движений в разных сочетаниях и вариантах на развитие скорости, силы, выносливости, ловкости).

2.2.Специальная физическая подготовка. (12 часов).

2.2.1. Упражнения для развития быстроты движений. (3 часа).

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора), челночный бег, бег по разметкам в максимальном темпе, повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м), бег с ускорением из разных исходных положений, бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте, стартовое ускорение по дифференцированному сигналу, метание малых мячей по движущейся мишени (катящийся, раскачивающийся, летящий), ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой, левой рукой), передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно, ведение теннисного мяча ногами с ускорением и по прямой, по кругу, вокруг стоек, прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков, преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегания различных предметов. Технические действия вида спорта волейбол, выполняемые с максимальной скоростью движения.

2.2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.(2 часа).

Прыжки на одной и обеих ногах на различную высоту; серии прыжков в течение 15 сек, в первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин; эти же упражнения можно делать со скакалкой; перемещения в низкой стойке в различных направлениях – 1-1,5 мин – 30-45 сек отдых, и так 3-4 серии (можно с отягощениями 2-5 кг); Обучающийся последовательно имитирует нападающий удар и блокирование (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходит на линию нападения, чтобы вновь выполнить упражнение, в упражнении может быть 20-50 прыжков.

2.2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. (2 часа).

Бег с ускорением из разных исходных положений от 10до 25 метров; бег с изменением направления и темпа из различных исходных положений от 10-25 метров, перемещение с мячом в различных стойках с максимальной частотой; в

сочетании с прыжками и бросками мячей различных по весу и размеру на точность и дальность.

2.2.4. Упражнения для развития ловкости. (2 часа).

Варианты «челночного» бега, бег с изменением направления и скорости, акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2.2.5. Подвижные игры, игровые задания. (3 часа).

Подвижные игры, в котором игровые приемы закрепляются и совершенствуются в условиях, максимально приближенных к игровым. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Эстафеты: линейные, встречные, круговые (с изученными элементами волейбола).«Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал - садись!», «Волейбол с выбыванием».Полосы препятствий длительностью более 20 секунд; игровые задания с акцентом на анаэробный и аэробный механизмы длительностью от 20 секунд до 3 минут, круговые тренировки.

3. Способы физкультурной деятельности со спортивной направленностью «Волейбол». (100 часов).

3.1.Техника игры. (64 часа).

3.1.1. Упражнения без мяча. (9 часов).

3.1.1.1. Бег, стойка, перемещения. (4 часа).

Бег из разных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед), «змейкой», челночный бег. Обучение перемещению: приставные шаги (правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед); стойке игрока; передвижению в стойке; прыжкам; двойному шагу – скачку.

3.1.1.2. Сочетание приемов перемещений. (5 часов).

Ходьба, бег, по сигналу «остановка» и поворот налево, направо, присесть, встать, принять стойку волейболиста; остановка скачком после ходьбы и бега, по сигналу, ходьба скрестным шагом; ходьба, бег, по сигналу «остановка» и поворот налево, направо, присесть, встать, принять стойку волейболиста; имитация стойки волейболиста; ходьба, бег, бег скрестным шагом, по сигналу «остановка» принятие стойки волейболиста, имитация передачи; чередование способов ускорения при передвижении определенным способом.

3.1.2. Прием и передачи мяча. (25 часов).

3.1.2.1 Передача мяча двумя руками сверху на месте. (3 часа).

Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте.

3.1.2.2 Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. (4 часа).

Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

3.1.2.3 Передача мяча двумя руками сверху в парах. (3 часа).

Обучение передаче мяча двумя руками сверху в парах.

3.1.2.4 Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. (4 часа).

Обучение передаче мяча двумя руками сверху в парах и над собой.

3.1.2.5 Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. (3 часа).

Обучение приему мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

3.1.2.6 Прием мяча снизу двумя руками в парах. (4 часа).

Обучение приему мяча снизу двумя руками в парах.

3.1.2.7 Передачи и приемы мяча после передвижения. (4 часа).

Обучение передачам и приемам мяча после передвижения.

3.1.3. Подачи. (24 часа).

3.1.3.1. Нижняя прямая подача (3-6 метров от сетки). (6 часов).

Обучение нижней прямой подаче (3-6 метров от сетки).

3.1.3.2. Нижняя прямая подача через сетку. (6 часов).

Обучение нижней прямой подаче через сетку.

3.1.3.3. Боковая подача (3-6 метров от сетки). (6 часов).

Обучение боковой подаче (3-6 метров от сетки).

3.1.3.4. Боковая подача через сетку. (6 часов).

Обучение боковой подаче через сетку.

3.1.4. Нападающий удар. (6 часов).

Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.

3.2.Тактика игры. (18 часов).

3.2.1. Месторасположение игрока и его действия в пределах зоны. (6 часов).

Обучение выбору месторасположения игрока, выбору действий в пределах зоны.

3.2.2. Подача на слабых. (6 часов).

Обучение выбору игрового приема «Подача на слабых».

3.2.3. Тактика свободного нападения. (6 часов).

Обучение выбору направления передачи и места приземления мяча.

3.3. Игровые действия. (18 часов).

3.3.1. Игра по правилам мини-волейбола. (6 часов).

Обучение игре в волейбол по правилам мини – волейбола. Соревновательная деятельность.

3.3.2. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. (6 часов).

Обучение игре и игровым заданиям с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках

3.3.3. Комбинации из освоенных элементов.(6 часов).

Обучение комбинациям из освоенных элементов: прием, передача, удар.

4. Тестирование. (4 часа).

Тестирование уровня физической подготовки, тестирование уровня технической подготовки

Учебно-тематический план

Второй год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	**Основы физкультурных знаний**	**4,5**	**4,5**	**9**
2.	**Способы физической деятельности со спортивной направленностью «Волейбол».**	**9**	**37**	**46**
2.1	**Общая физическая подготовка.**	**4,5**	**17,5**	**22**
2.1.1	**Общеразвивающие упражнения.**	**3**	13	**16**
2.1.1.1	Упражнения для развития силовых способностей.	1	4	5
2.1.1.2	Упражнения для развития скоростных способностей.	1	4	5
2.1.1.3	Упражнения для развития выносливости.	1	5	6
2.1.2	**Подвижные игры, игровые задания.**	**1,5**	**4,5**	**6**
2.2	**Специальная физическая подготовка.**	**4,5**	**19,5**	**24**
2.2.1	Упражнения для развития быстроты движения.	0,5	3,5	4
2.2.2	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	4	5
2.2.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	4	5
2.2.4	Упражнения для развития ловкости.	1	4	5
2.2.5	Подвижные игры, игровые задания.	1	4	5
3	**Способы физкультурной деятельности со спортивной направленностью «Волейбол».**	**32,5**	**116,5**	**149**
3.1	**Техника игры.**	**21**	**68**	**89**
3.1.1	**Упражнения без мяча.**	**4,5**	**4,5**	**9**
3.1.1.1	Бег, стойка, перемещения.	2	2	4
3.1.1.2	Сочетание приемов перемещений.	2,5	2,5	5
3.1.2	**Прием и передачи мяча.**	**4,5**	**22,5**	**27**
3.1.2.1	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	1	5	6
3.1.2.2	Передача над собой во встречных колоннах.	0,5	3,5	4
3.1.2.3	Прием мяча снизу двумя руками через	0,5	2,5	3

	сетку.			
3.1.2.4	Передача в тройках после перемещения.	0,5	2,5	3
3.1.2.5	Передача двумя руками сверху в прыжке.	0,5	2,5	3
3.1.2.6	Передача сверху за голову в опорном положении.	0,5	2,5	3
3.1.2.7	Отбивание мяча кулаком у сетки.	0,5	2,5	3
3.1.2.8	Прием мяча снизу в группе.	0,5	1,5	2
3.1.3	**Подачи.**	**4,5**	**19,5**	**24**
3.1.3.1	Нижняя прямая подача.	1	5	6
3.1.3.2	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	5	6
3.1.3.3	Боковая подача.	1	5	6
3.1.3.4	Верхняя прямая подача.	1,5	4,5	6
3.1.4	**Нападающий удар.**	**4,5**	**18,5**	**23**
3.1.4.1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1,5	4,5	6
3.1.4.2	Нападающий удар в тройках.	1	4	5
3.1.4.3	Нападающий удар в тройках через сетку.	1	5	6
3.1.4.4	Прямой нападающий удар.	1	5	6
3.1.5	**Блокирование.**	**3**	**3**	**6**
3.1.5.1	Одиночное блокирование.	3	3	6
3.2	**Тактика игры.**	**7**	**35**	**42**
3.2.1	Тактика свободного нападения.	1	5	6
3.2.2	Игра в нападении через 3 зону.	1	5	6
3.2.3	Подача между игроками.	1	5	6
3.2.4	Применение разнообразных подач.	1	5	6
3.2.5	Затруднение или срыв готовящейся противником комбинации.	1	5	6
3.2.6	Защитные действия игроков при приеме подач и последующей передачей.	1	5	6
3.2.7	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии.	1	5	6
3.3	**Игровые действия.**	**4,5**	**13,5**	**18**
3.3.1	Игры по упрощенным правилам волейбола.	1,5	4,5	6
3.3.2	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1,5	4,5	6
3.3.3	Игры с обязательными тактическими действиями.	1,5	4,5	6

4	**Тестирование**	**-**	**4**	**4**
5.	**Участие в соревнованиях**	**2**	**6**	**8**
5.1	Товарищеские встречи в объединении	1	2	3
5.2	Соревнования на уровне ОУ	0,5	2,5	3
5.3	Соревнования на уровне района	0,5	1,5	2

Содержание дополнительной образовательной программы второго года обучения

1. Основы физкультурных знаний. (9 часов).

Техника безопасности при проведении занятий; история развития волейбола в России; современные представления об игре в волейбол, тенденции волейбола; организация активного отдыха средствами физической культуры; организация и проведение подвижных игр и игровых заданий; ведение дневника самонаблюдения – регистрация динамики физического развития и физической подготовленности; анализ и оценка техники по методу сличения с эталоном образца; правила игры; виды соревнований, организация соревнований; помощь в судействе.

2. Способы физической деятельности со спортивной направленностью «Волейбол». (46 часов).

2.1.Общая физическая подготовка. (22 часа).

2.1.1. Общеразвивающие упражнения. (16 часов).

Увеличение интенсивности выполнения упражнений по сравнению с первым годом обучения. Без предметов, различными способами ходьбы, бега, прыжков; с предметами (набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками); в парах, в сопротивлении.

2.1.1.1. ***Упражнения для развития силовых способностей. (5 часов).***

Увеличение интенсивности выполнения упражнений по сравнению с первым годом обучения. Упражнения с собственным весом - подтягивание; сгибание - разгибание рук в упоре лежа; с партнером - упражнения в парах, в сопротивлении; упражнения с отягощением (гири, гантели, набивные мячи); лазание по канату, гимнастической стенке с помощью ног на скорость, без помощи ног; упражнения в парах, в сопротивлении; упражнения со скакалкой.

2.1.1.2. ***Упражнения для развития скоростных способностей. (5 часов).***

Увеличение интенсивности выполнения упражнений по сравнению с первым годом обучения. Старты из разных исходных положений, бег с ускорением, отрезки 30-60 метров с максимальной скоростью.

2.1.1.3. ***Упражнения для развития выносливости. (6 часов).***

Увеличение интенсивности выполнения упражнений по сравнению с первым годом обучения. Бег 6-ти минутный,бег с гандигапом, бег 2000 метров, повторное прохождение отрезков от 200-600м. со средней скоростью (пульс 160-180 уд.в мин.), круговая тренировка.

2.1.2. Подвижные игры, игровые задания. (6 часов).

Увеличение интенсивности выполнения игр по сравнению с первым годом обучения. Подвижные игры как упражнения общего воздействия. Игры на точность в ограниченное время-«Перекатывание набивного мяча», игры с метанием в цель, распределение внимания - «Борьба за флажки», «Перестрелка»,

«Удочка», эстафеты с преодолением препятствий, смелость-«Защита укреплений», «Защита товарища», игры на быстроту– «Вызов номеров», «Наступление», «Салки», «Вызов», «День и ночь», «Падающая палка», «Разведчик и часовой», «Рывок за мячом», игры скоростно-силового характера – «Охотники и утки», «Скакуны и бегуны», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». игры на развитие силы – «Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «Тяни в круг», «Выталкивание из круга», эстафеты с переноской предметов, партнеров, «Кто сильнее», игры на развитие ловкости – «Охотники и утки», «Защита крепости», «Бег командами», «Белые медведи», «Невод», «Круговая лапта», «Город за городом», «Русская лапта», «Эстафеты с мячом», игры, развивающие гибкость и выносливость – «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Эстафеты у стены». Подвижные игры (на развитие ловкости, координации движений, скоростных качеств), эстафеты (линейные, встречные, круговые на развитие физических качеств), игровые задания, полосы препятствий (последовательное выполнение основных видов движений в разных сочетаниях и вариантах на развитие скорости, силы, выносливости, ловкости).

2.2.Специальная физическая подготовка. (24 часа).

2.2.1. Упражнения для развития быстроты движений. (4 часа).

Увеличение интенсивности выполнения упражнений по сравнению с первым годом обучения. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора), челночный бег, бег по разметкам в максимальном темпе, повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м), бег с ускорением из разных исходных положений, бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте, стартовое ускорение по дифференцированному сигналу, метание малых мячей по движущейся мишени (катящийся, раскачивающийся, летящий), ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой, левой рукой), передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно, ведение теннисного мяча ногами с ускорением и по прямой, по кругу, вокруг стоек, прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков, преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегания различных предметов. Технические действия вида спорта волейбол, выполняемые с максимальной скоростью движения.

2.2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.(5 часов).

Увеличение интенсивности выполнения упражнений по сравнению с первым годом обучения. Прыжки на одной и обеих ногах на различную высоту; серии прыжков в течение 15 сек, в первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин; эти же упражнения можно делать со скакалкой; перемещения в низкой стойке в различных направлениях – 1-

1,5 мин – 30-45 сек отдых, и так 3-4 серии (можно с отягощениями 2-5 кг); Обучающийся последовательно имитирует нападающий удар и блокирование (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходит на линию нападения, чтобы вновь выполнить упражнение, в упражнении может быть 20-50 прыжков.

2.2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. (5 часов).

Увеличение интенсивности выполнения упражнений по сравнению с первым годом обучения. Бег с ускорением из различных исходных положений от 10м до 25 м; бег с изменением направления и темпа из различных исходных положений от 10мдо 25м; перемещение с мячом в различных стойках с максимальной частотой.

2.2.4. Упражнения для развития ловкости. (5 часов).

Увеличение интенсивности выполнения упражнений по сравнению с первым годом обучения. Передачи, жонглирование различных мячей (по весу и размеру) на точность полосы на месте (индивидуально, в парах, у стенки); передачи, жонглирование различных мячей (по весу и размеру) на точность в движении (индивидуально, в парах, у стенке); упражнение на точность и быстроту реакции без мяча; упражнения на точность и быстроту реакции с мяча; прыжки в различных направлениях в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом на быстроту исполнения; комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом на быстроту исполнения в сочетании с акробатическими и другими упражнениями.

2.2.5. Подвижные игры, игровые задания. (5 часов).

Увеличение интенсивности выполнения игр по сравнению с первым годом обучения. Подвижные игры с мячом, эстафеты с инвентарем для спортивных игр на развитие ловкости; полосы препятствий длительностью более 30 секунд; игровые задания с акцентом на аэробные и анаэробные механизмы длительностью от 3 до 10 минут; игровые задания с акцентом на аэробные и анаэробные механизмы длительностью от 10 до 18 минут; круговая тренировка; игровые задания в сочетании с прыжками и бросками мячей различных по весу и размеру на точность и дальность. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Эстафеты: линейные, встречные, круговые (с изученными элементами волейбола). «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал - садись!», «Волейбол с выбыванием».

3. Способы физкультурной деятельности со спортивной направленностью «Волейбол». (149 часов).

3.1. Техника игры. (89 часов).

3.1.1. Упражнения без мяча. (9 часов).

3.1.1.1. Бег, стойка, перемещения. (4 часов).

Увеличение скорости перемещения различными способами. Бег из разных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед), «змейкой», челночный бег. Продолжение обучения перемещению: приставные шаги (правым, левым боком

вперед, лицом и спиной вперед); стойке игрока; передвижению в стойке; прыжкам; двойному шагу – скачку. Обучение падению (перекату на спину).

3.1.1.2. Сочетание приемов перемещений. (5 часов).

Во время ходьбы и бега по сигналу присесть (сесть на пол), подпрыгнуть; перемещения в сочетании с передачей двумя руками сверху и приемом мяча двумя руками снизу; смена способа перемещения по определенному сигналу, имитация передачи и приема мяча; ускорения и другие задания во время передвижения различными способами; во время передвижения в определенном направлении (в колонну по одному, по два по четыре) изменение способа перемещения; во время передвижения – ускорения в пределах границ площадки; бег, приставные, скрестные шаги с остановкой и движением в обратном направлении «челнок»; передвижение различными способами: «челноком», в сочетании с движениями руками.

3.1.2. Прием и передачи мяча. (27 часов).

3.1.2.1. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. (6 часов).

Обучение передаче мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Продолжение обучения передаче мяча двумя руками сверху на месте.

3.1.2.2. Передача над собой во встречных колоннах. (4 часа).

Обучение передаче над собой во встречных колоннах. Продолжение обучения передаче мяча двумя руками сверху в парах и над собой.

3.1.2.3. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. (3 часа).

Обучение приему мяча снизу двумя руками через сетку. Продолжение обучения приему мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

3.1.2.4. Передача в тройках после перемещения. (3 часа).

Обучение передаче в тройках после перемещения. Продолжение обучения передачам и приемам мяча после передвижения.

3.1.2.5. Передача двумя руками сверху в прыжке. (3 часа).

Обучение передаче двумя руками сверху в прыжке.

3.1.2.6. Передача сверху за голову в опорном положении. (3 часа).

Обучение передаче сверху за голову в опорном положении.

3.1.2.7. Отбивание мяча кулаком у сетки. (3 часа).

Обучение отбиванию мяча кулаком у стенки.

3.1.2.8. Прием мяча снизу в группе. (2 часа).

Обучение приему мяча снизу в группе. Продолжение обучения приему мяча снизу двумя руками в парах.

3.1.3. Подачи. (24 часа).

3.1.3.1. Нижняя прямая подача. (6 часов).

Обучение нижней прямой подаче. Продолжение обучения нижней прямой подаче (3-6 метров от сетки).

3.1.3.2. Нижняя прямая подача, прием подачи. (6 часов).

Обучение нижней прямой подаче, приему подачи. Продолжение обучения нижней прямой подаче через сетку.

3.1.3.3. Боковая подача. (6 часов).

Обучение боковой подаче. Продолжение обучения боковой подаче (3-6 метров от сетки), боковой подаче через сетку.

3.1.3.4. Верхняя прямая подача. (6 часов).

Обучение верхней прямой подаче.

3.1.4. Нападающий удар. (23 часа).

3.1.4.1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. (6 часов).

Продолжение обучения прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.

3.1.4.2. Нападающий удар в тройках. (5 часов).

Обучение нападающему удару в тройках.

3.1.4.3. Нападающий удар в тройках через сетку. (6 часов).

Обучение нападающему удару в тройках через сетку.

3.1.4.4. Прямой нападающий удар. (6 часов).

Обучение прямому нападающему удару.

3.1.5. Блокирование. (6 часов).

3.1.5.1. Одиночное блокирование. (6 часов).

Обучение одиночному блокированию.

3.2. Тактика игры. (42 часа).

3.2.1. Тактика свободного нападения. (6 часов).

Продолжение обучения выбору направления передачи и места приземления мяча.

3.2.2. Игра в нападении через 3 зону. (6 часов).

Обучение игре в нападении через 3 зону.

3.2.3. Подача между игроками. (6 часов).

Обучение выполнению подачи между игроками.

3.2.4. Применение разнообразных подач. (6 часов).

Обучение применению разнообразных подач в игре.

3.2.5. Затруднение или срыв готовящейся противником комбинации. (6 часов).

Обучение защитным действиям против игроков нападения.

3.2.6. Защитные действия игроков при приеме подач и последующей передачей.
(6 часов).

Обучение защитным действиям игроков при приеме подач и последующей передачей.

3.2.7. Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии.
(6 часов).

Обучение защитным действиям при страховке нападающего удара игроком задней линии.

3.3.Игровые действия. (18 часов).

3.3.1. Игры по упрощенным правилам волейбола.(6 часов).

Обучение игре в волейбол по упрощенным правилам.

3.3.2. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. (6 часов).

Продолжение обучения игре и игровым заданиям с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

3.3.3. Игры с обязательными тактическими действиями. (6 часов).

Обучение игре с обязательными тактическими действиями. Продолжение обучения комбинациям из освоенных элементов: прием, передача, удар.

4. *Тестирование. (4 часа).*

Тестирование уровня физической подготовки, тестирование уровня технической подготовки.

5. *Участие в соревнованиях. (8 часов).*

5.1. Товарищеские встречи в объединении. (3 часа).

Организация и проведение тренировочных соревнований среди групп секции с целью определения уровня освоения обучающимися навыков технической и тактической подготовки игры в баскетбол. Подготовка обучающихся к соревнованиям других уровней.

5.2. Соревнования на уровне ОУ. (3 часа).

Участие обучающихся секции в соревнованиях ОУ в соответствующей возрастной категории. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности.

5.3. Соревнования на уровне района. (2 часа).

Участие обучающихся в районных соревнованиях в соответствии возрастной категории. Осуществление технически правильно двигательных действий вида спорта баскетбол, используя их в соревновательной деятельности, эффективное взаимодействие в игровой ситуации, стремление к высоким достижениям.

Учебно-тематический план

Третий год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	**Основы физкультурных знаний**	**4,5**	**4,5**	**9**
2.	**Способы физической деятельности со спортивной направленностью «Волейбол»**	**9**	**37**	**46**
2.1	**Общая физическая подготовка.**	**4,5**	**17,5**	**22**
2.1.1	**Общеразвивающие упражнения.**	**3**	**13**	**16**
2.1.1.1	Упражнения для развития силовых способностей.	1	4	5
2.1.1.2	Упражнения для развития скоростных способностей.	1	4	5
2.1.1.3	Упражнения для развития выносливости.	1	5	6
2.1.2	**Подвижные игры, игровые задания.**	**1,5**	**4,5**	**6**
2.2	**Специальная физическая подготовка.**	**4,5**	**19,5**	**24**
2.2.1	Упражнения для развития быстроты движения.	0,5	3,5	4
2.2.2	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	4	5
2.2.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	4	5
2.2.4	Упражнения для развития ловкости.	1	4	5
2.2.5	Подвижные игры, игровые задания.	1	4	5
3.	**Способы физкультурной деятельности со спортивной направленностью «Волейбол».**	**40**	**109**	**149**
3.1	**Техника игры.**	**25,5**	**63,5**	**89**
3.1.1	**Упражнения без мяча.**	**4,5**	**4,5**	**9**
3.1.1.1	Бег, стойка, перемещения.	2	2	4
3.1.1.2	Сочетание приемов перемещений.	2,5	2,5	5
3.1.2	**Прием и передачи мяча.**	**9**	**18**	**27**
3.1.2.1	Передача мяча сверху двумя руками (высокие).	0,5	1,5	2
3.1.2.2	Передача двумя руками сверху над собой.	0,5	0,5	1
3.1.2.3	Передача мяча у сетки.	0,5	0,5	1
3.1.2.4	Передача мяча в прыжке в парах.	0,5	0,5	1

3.1.2.5	Передача мяча в прыжке в тройках.	0,5	1,5	2
3.1.2.6	Передача мяча в прыжке через сетку.	0,5	0,5	1
3.1.2.7	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	0,5	0,5	1
3.1.2.8	Верхняя передача мяча в парах с шагом вперед.	0,5	1,5	2
3.1.2.9	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.	0,5	0,5	1
3.1.2.10	Прием мяча двумя руками снизу.	0.5	1,5	2
3.1.2.11	Прием мяча отраженного сеткой.	0,5	1,5	2
3.1.2.12	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением – перекатом на спину.	0,5	0.5	1
3.1.2.13	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	0,5	1,5	2
3.1.2.14	Прием мяча одной рукой с последующим скольжением на груди.	0,5	0,5	1
3.1.2.15	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	0,5	1,5	2
3.1.2.16	Передача мяча сверху двумя руками в тройках.	0.5	0.5	1
3.1.2.17	Прием мяча с подач (разных по силе, направлению и траектории).	0,5	1,5	2
3.1.2.18	Отбивание мяча кулаком через сетку.	0,5	1,5	2
3.1.3	**Подачи.**	**4,5**	**19,5**	**24**
3.1.3.1	Верхняя прямая подача.	1	5	6
3.1.3.2	Верхняя прямая подача и прием подачи.	1	5	6
3.1.3.3	Нижняя прямая подача и прием от сетки.	1	5	6
3.1.3.4	Верхняя прямая подача с вращением.	1,5	4,5	6
3.1.4	**Нападающий удар.**	**4,5**	**18,5**	**23**
3.1.4.1	Нападающий удар при встречных передачах.	1,5	4,5	6
3.1.4.2	Прямой нападающий удар.	1	4	5
3.1.4.3	Прямой нападающий удар через сетку.	1	5	6
3.1.4.4	Нападающий удар с переводом.	1	5	6
3.1.5	**Блокирование.**	**3**	**3**	**6**
3.1.5.1	Групповое блокирование и страховка блока.	3	3	6
3.2	**Тактика игры.**	**10**	**32**	**42**
3.2.1	Выбор места с мячом при подачах.	0,5	1,5	2

3.2.2	Выбор места с мячом при передачах.	0,5	1,5	2
3.2.3	Выбор места с мячом при атакующих ударах.	0,5	1,5	2
3.2.4	Передача на удар.	1	2	3
3.2.5	Взаимодействие связующего, выходящего с задней линии, с тремя нападающими передней линии.	0,5	2,5	3
3.2.6	Взаимодействия игрока, принимающего мяч с передающим игроком передней или задней линии.	0,5	2,5	3
3.2.7	Действия в нападении (через игрока передней линии).	0,5	1,5	2
3.2.8	Действия в нападении (через выходящего игрока задней линии).	0,5	0,5	1
3.2.9	Игра в нападении через 3 зону.	0,5	2,5	3
3.2.10	Действия в нападении со второй передачи через игрока передней линии.	1	2	3
3.2.11	Позиционное нападение.	0,5	2,5	3
3.2.12	Выбор места для приема и блокирования.	0,5	2,5	3
3.2.13	Действия с мячом при приеме, подачи, защите, блокированию.	1	2	3
3.2.14	Взаимодействие игроков передней линии в защите.	0,5	2,5	3
3.2.15	Взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.	1	2	3
3.2.16	Взаимодействие игроков защиты между линиями.	0,5	2,5	3
3.3	**Игровые действия.**	**4,5**	**13,5**	**18**
3.3.1	Игры по правилам волейбола.	1,5	4,5	6
3.3.2	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1,5	4,5	6
3.3.3	Игры с обязательными тактическими действиями.	1,5	4,5	6
4.	**Тестирование**	**-**	**4**	**4**
5.	**Участие в соревнованиях.**	**2**	**6**	**8**
5.1	Товарищеские встречи в объединении	1	2	3
5.2	Соревнования на уровне ОУ	0,5	2,5	3
5.3	Соревнования на уровне района	0,5	1,5	2

Содержание программы третьего года обучения

1. Основы физкультурных знаний. (9 часов).

Повторение правил поведения, техники безопасности на занятиях волейболом; техника безопасности при проведении соревнований по волейболу; задачи развития волейбола; влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом; техника нападения; стратегия и тактика; правила игры, организация соревнований, проведение и судейство соревнований; профилактика вредных привычек; роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания.

2. Способы физической деятельности со спортивной направленностью «Волейбол». (46 часов).

2.1. Общая физическая подготовка. (22 часа).

2.1.1. Общеразвивающие упражнения. (16 часов).

Увеличение интенсивности выполнения упражнений по сравнению со вторым годом обучения. Упражнения без предметов, различными способами ходьбы, бега, прыжков; с предметами (набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками); в парах, в сопротивлении.

2.1.1.1. Упражнения для развития силовых способностей. (5 часов).

Увеличение интенсивности выполнения упражнений по сравнению со вторым годом обучения.

Упражнения с собственным весом - подтягивание; сгибание - разгибание рук в упоре лежа; с партнером - упражнения в парах, в сопротивлении; упражнения с отягощением (гири, гантели, набивные мячи); лазание по канату, гимнастической стенке с помощью ног на скорость, без помощи ног; упражнения в парах, в сопротивлении; упражнения со скакалкой.

2.1.1.2. Упражнения для развития скоростных способностей. (5 часов).

Увеличение интенсивности выполнения упражнений по сравнению со вторым годом обучения. Старты из разных исходных положений, бег с ускорением, отрезки 30-60 метров с максимальной скоростью.

2.1.1.3. Упражнения для развития выносливости. (6 часов).

Увеличение интенсивности выполнения упражнений по сравнению со вторым годом обучения. Бег 6-ти минутный, бег с гандигапом, бег 3000 метров, повторное прохождение отрезков от 200-600м. со средней скоростью (пульс 160-180 уд.в мин.), круговая тренировка.

2.1.2. Подвижные игры, игровые задания. (6 часов).

Увеличение интенсивности выполнения игр по сравнению со вторым годом обучения. «Невод», «Кто первый», «Вызов номеров», «Салки», «Эстафеты с бегом», «Охотники и утки», « Борьба за мяч», «Охотники», «Подвижная цель», «Переправа через ручей», «Лабиринт» Игры на точность в ограниченное время-

«Перекатывание набивного мяча», игры с метанием в цель, распределение внимания - « Борьба за флажки», « Перестрелка», «Удочка», эстафеты с преодолением препятствий, смелость- «Защита укреплений», «Защита товарища», Игры на быстроту– «Вызов номеров», «День ночь», «Наступление», «Салки», «Вызов», «День и ночь», «Наступление», «Салки», «Вызов», «Падающая палка», «Разведчик и часовой», «Рывок за мячом». Игры скоростно-силового характера – «Охотники и утки», «Скакуны и бегуны», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». Игры на развитие силы – «Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «Тяни в круг», «Выталкивание из круга», эстафеты с переноской предметов, партнеров, «Кто сильнее». Игры на развитие ловкости – «Охотники и утки», «Защита крепости», «Бег командами», «Белые медведи», «Невод», «Круговая лапта», «Город за городом», «Русская лапта», «Эстафеты с мячом»! «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Эстафеты у стены»,
перетягивание через черту, «Бой петухов», «Сильные и ловкие», «Борьба в квадратах», «Тяни в круг», перетягивание в шеренгах, выталкивание из круга, перетягиаание каната, «Кто сильней», «Снайперы», «Чехарда». «Боц всадников», «Преодолей комбинированную полосу препятствий», «Гонка тачек».

2.2.Специальная физическая подготовка. (24 часа).

2.2.1. Упражнения для развития быстроты движения. (4 часа).

Увеличение интенсивности выполнения упражнений по сравнению со вторым годом обучения.

Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу; прыжки через скакалку (частота вращений максимальная); рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками; имитационные упражнения с акцентировано быстрым выполнением какого-то отдельного движения; быстрые перемещения, характерные для волейбола, с последующей имитацией или выполнением технического приема.

2.2.2. Упражнения для развития специальной выносливости. (5 часов).

Увеличение интенсивности выполнения упражнений по сравнению со вторым годом обучения.

Прыжки на одной и обеих ногах на различную высоту; серии прыжков в течение 15 сек: в первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. 4 – 5 серии прыжков выполняют без остановок в течение 1 – 1,5 мин, эти же упражнения можно делать со скакалкой; перемещения в низкой стойке в различных направлениях – 1 – 1,5 мин – 3 – 45 сек отдых, и так 3 – 4 серии (можно с отягощениями 2 – 5 кг); Имитация нападающего удара и блокирования, отход на линию нападения; подскоки у сетки, имитация блока или нападающего удара; серия падений на грудь с перемещениями в два – три шага между падениями.

2.2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. (5 часов).

Увеличение интенсивности выполнения упражнений по сравнению со вторым годом обучения.

Бег с ускорением из различных исходных положений от 10м до 25 м; бег с изменением направления и темпа из различных исходных положений от 10мдо

25м; перемещение с мячом в различных стойках с максимальной частотой; многократные броски набивного мяча двумя руками (над собой, в стену) и ловля; броски и ловля набивных мячей в парах, перемещаясь приставными шагами вправо-влево, вперед-назад; многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу; прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, то же с отягощениями; разнообразные прыжки со скакалкой.

2.2.4. Упражнения для развития ловкости. (5 часов).

Увеличение интенсивности выполнения упражнений по сравнению со вторым годом обучения.

Одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности; то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов; одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 90, 180, 270 и 360 градусов; прыжки через различные предметы и снаряды с поворотом и без поворотов; прыжки с подкидного мостика, выполняя какие-то движения и повороты в воздухе; прыжки с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.

2.2.5. Подвижные игры, игровые задания. (5 часов).

«Мяч в воздухе» развитие навыка владения мячом, характерного для игры в волейбол, воспитание ловкости, меткости, согласованности действий; «Эстафета с элементами волейбола», «Мяч с четырех сторон» - развитие быстроты, совершенствование техники передачи в игровой обстановке; «Снайперы» - совершенствование техники подачи мяча в соревновательных условиях, развитие точности , глазомера, скоростно- силовых качеств; «Сумей принять» - совершенствование техники приема и подачи мяча в игровой обстановке; «Защитники» - совершенствование техники действий защиты в соревновательных условиях; «Защити свою зону» - совершенствование техники действий защиты в соревновательных условиях; «Дружная команда» - закрепление техники блокирования в соревновательных условиях; «Оборона крепости» - закрепление техники действий защиты в соревновательных условиях; «Не пропусти мяч» - закрепление техники блокирования в игровых условиях; «Соперники» - совершенствование техники блокирования в соревновательных условиях; «Бомбардиры» - совершенствование техники нападающего удара; « Коснись, но не ошибись» - совершенствование техники блокирования в игровых условиях; «Атака крепости» - совершенствование техники нападающих ударов, воспитание точности, быстроты реакции в соревновательных условиях; «Удары с прицепом» - закрепление техники нападающего удара в соревновательных условиях; «Кто лучше подаст и примет мяч» - закрепление техники подачи мяча в соревновательных условиях; «Кто точнее» - закрепление техники нападения в соревновательных условиях; «Подай и попади» - совершенствование техники верхней и нижней подачи.

3. Способы физкультурной деятельности со спортивной направленностью «Волейбол». (149 часов)

3.1. Техника игры. (89 часов).

3.1.1. Упражнения без мяча. (9 часов).

3.1.1.1. Бег, стойка, перемещения. (4 часа).

Увеличение скорости перемещения различными способами. Бег из разных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед), «змейкой», челночный бег. Совершенствование перемещений: приставные шаги (правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед); стойки игрока; передвижения в стойке; прыжков; двойного шага – скачка. Продолжение обучения падению (перекату на спину). Обучение падению (падению на бедро, падению с перекатом на груди).

3.1.1.2. Сочетание приемов перемещений. (5 часов).

Увеличение скорости перемещения различными способами. Комбинации из разученных перемещений: во время передвижения в определенном направлении (в колонну по одному, по два-четыре) изменение способа перемещения, во время передвижения – ускорения в пределах границ площадки; бег, приставные, скрестные шаги с остановкой и движением в обратном направлении(«челнок»); передвижение различными способами: «челноком», в сочетании с движениями руками; передвижение различными способами в сочетании с движениями рук (круга); сочетание способов передвижения, ускорения, эстафеты (бег с изменением направления, переноска набивных мячей); смена способа передвижения, изменения направления, ускорения; сочетание перемещений с движениями руками; перемещения с изменением способа и направления передвижения; перемещения различными способами в сочетании с круговыми движениями рук, бег скрестным шагом в парах с бросками и ловлей набивного мяча; бег с изменением направления (обегание сток, набивных мячей, эстафеты с бегом, с «челночным участком»); из разных исходных положений бег 10-15 м («стартовый рывок»); во время передвижений в парах броски ловля набивного мяча; бег, приставные шаги 20-30 м «челночно», отрезки 5 - 10 м.; перемещения с ловлей и бросками набивного мяча; эстафеты; бег с изменением направления «челночными» участками; чередование способов перемещения, по сигналу «ускорение», изменение способов передвижения; перемещение разными способами, имитация приемов игры.

3.1.2. Прием и передачи мяча. (27 часов).

3.1.2.1. Передача мяча сверху двумя руками (высокие). (2 часа).

Обучение высокой передаче мяча сверху двумя руками. Продолжение обучения передаче мяча двумя руками сверху в парах через сетку.

3.1.2.2. Передача двумя руками сверху над собой. (1 час).

Обучение передаче двумя руками сверху над собой. Продолжение обучения передаче над собой во встречных колоннах.

3.1.2.3. Передача мяча у сетки. (1 час).

Обучение передаче мяча у стенки.

3.1.2.4. Передача мяча в прыжке в парах. (1 час).

Обучение передаче мяча в прыжке в парах.

3.1.2.5. Передача мяча в прыжке в тройках. (2 часов).

Обучение передаче мяча в прыжке в тройках.

3.1.2.6. Передача мяча в прыжке через сетку. (1 час).

Обучение передаче мяча в прыжке через стенку. Продолжение обучения передаче двумя руками сверху в прыжке.

3.1.2.7. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. (1 час).

Обучение передаче мяча сверху, стоя спиной к цели. Продолжение обучения передаче сверху за голову в опорном положении.

3.1.2.8. Верхняя передача мяча в парах с шагом вперед. (2 часа).

Обучение верхней передаче мяча в парах с шагом вперед.

3.1.2.9. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. (1 час).

Обучение верхней передаче мяча в шеренгах со сменой мест. Продолжение обучения передаче в тройках после перемещения.

3.1.2.10. Прием мяча двумя руками снизу. (2 часа).

Обучение приему мяча двумя руками снизу. Продолжение обучения приему мяча снизу двумя руками через сетку.

3.1.2.11. Прием мяча отраженного сеткой. (2 часа).

Обучение приему мяча отраженного сеткой. Продолжение обучения приему мяча снизу в группе.

3.1.2.12. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением – перекатом на спину. (1 час).

Обучение приему мяча сверху (снизу) двумя руками с падением – перекатом на спину.

3.1.2.13. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. (2 часа).

Обучение приему мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

3.1.2.14. Прием мяча одной рукой с последующим скольжением на груди. (1 час).

Обучение приему мяча одной рукой с последующим скольжением на груди.

3.1.2.15. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. (2 часа).

Обучение передаче мяча сверху двумя руками через сетку.

3.1.2.16. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. (1 час).

Обучение передаче мяча сверху двумя руками в тройках.

3.1.2.17. Прием мяча с подач (разных по силе, направлению и траектории). (2 часа).

Обучение приему мяча с подач (разных по силе, направлению и траектории).

3.1.2.18. Отбивание мяча кулаком через сетку. (2 часа).

Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Продолжение обучения отбиванию мяча кулаком у стенки.

3.1.3. Подачи. (24 часа).

3.1.3.1. Верхняя прямая подача. (6 часов).

Продолжение обучения верхней прямой подаче.

3.1.3.2. Верхняя прямая подача и прием подачи. (6 часов).

Обучение верхней прямой подаче и приему подачи.

3.1.3.3. Нижняя прямая подача и прием от сетки. (6 часов).

Обучение нижней прямой подаче и приему от стенки.

3.1.3.4. Верхняя прямая подача с вращением. (6 часов).

Обучение верхней прямой подаче с вращением.

3.1.4. Нападающий удар. (23 часа).

3.1.4.1. Нападающий удар при встречных передачах. (6 часов).

Обучение нападающему удару при встречных передачах. Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.

3.1.4.2. Прямой нападающий удар. (5 часов).

Продолжение обучения прямому нападающему удару; нападающему удару в тройках.

3.1.4.3. Прямой нападающий удар через сетку. (6 часов).

Обучение прямому нападающему удару через сетку. Продолжение обучении нападающему удару в тройках через сетку.

3.1.4.4. Нападающий удар с переводом. (6 часов).

Обучение нападающему удару с переводом.

3.1.5. Блокирование. (6 часов).

3.1.5.1. Групповое блокирование и страховка блока. (6 часов).

Обучение групповому блокированию и страховке блока. Продолжение обучения одиночному блокированию.

3.2.Тактика игры. (42 часа).

3.2.1. Выбор места с мячом при подачах. (2 часа).

Обучение выбору места с мячом при подачах.

3.2.2. Выбор места с мячом при передачах. (2 часа).

Обучение выбору места с мячом при передачах.

3.2.3. Выбор места с мячом при атакующих ударах. (2 часа).

Обучение выбору места с мячом при атакующих ударах.

3.2.4. Передача на удар. (3 часа).

Обучение передаче на удар.

3.2.5. Взаимодействие связующего, выходящего с задней линии, с тремя нападающими передней линии. (3 часа).

Обучение взаимодействию связующего, выходящего с задней линии, с тремя нападающими передней линии.

3.2.6. Взаимодействия игрока, принимающего мяч с передающим игроком передней или задней линии. (3 часа).

Обучение взаимодействию игрока, принимающего мяч (подачу или нападающий удар) с передающим игроком передней или задней линии (выходящим к стенке для выполнения второй передачи).

3.2.7. Действия в нападении (через игрока передней линии). (2 часа).

Обучение действиям в нападении (через игрока передней линии).

3.2.8. Действия в нападении (через выходящего игрока задней линии). (1 час).

Обучение действиям в нападении (через выходящего игрока задней линии).

3.2.9. Игра в нападении через 3 зону. (3 часа).

Обучение игре в нападении через третью зону.

3.2.10. Действия в нападении со второй передачи через игрока передней линии. (3 часа).

Обучение действиям в нападении со второй передачи через игрока передней линии.

3.2.11. Позиционное нападение. (3 часа).

Обучение позиционному нападению.

3.2.12. Выбор места для приема и блокирования. (3 часа).

Обучение выбору места для приема и блокирования.

3.2.13. Действия с мячом при приеме, подачи, защите, блокированию. (3 часа).

Обучение действиям с мячом при приеме, подаче, защите, блокированию.

3.2.14. Взаимодействие игроков передней линии в защите. (3 часа).

Обучение взаимодействию игроков передней линии в защите.

3.2.15. Взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов. (3 часа).

Обучение взаимодействию игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.

3.2.16. Взаимодействие игроков защиты между линиями. (3 часа).

Обучение взаимодействию игроков защиты между линиями (при приеме атакующих ударов и на страховке).

3.3.Игровые действия. (18 часов).

3.3.1. Игры по правилам волейбола. (6 часов).

Обучение игре по правилам волейбола. Продолжение обучения игре в волейбол по упрощенным правилам.

3.3.2. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. (6 часов).

Совершенствование игры и игровых заданий с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

3.3.3. Игры с обязательными тактическими действиями. (6 часов).

Продолжение обучения игре с обязательными тактическими действиями. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: прием, передача, удар.

4. Тестирование. (4 часа).

Тестирование уровня физической подготовки, тестирование уровня технической подготовки.

5. Участие в соревнованиях. (8 часов).

5.1.Товарищеские встречи в объединении. (3 часа).

Организация и проведение тренировочных соревнований среди групп секции с целью определения уровня освоения обучающимися навыков технической и

тактической подготовки игры в баскетбол. Подготовка обучающихся к соревнованиям других уровней.

5.2. Соревнования на уровне ОУ. (3 часа).

Участие обучающихся секции в соревнованиях ОУ в соответствующей возрастной категории. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности.

5.3. Соревнования на уровне района. (2 часа).

Участие обучающихся в районных соревнованиях в соответствии возрастной категории. Осуществление технически правильно двигательных действий вида спорта баскетбол, используя их в соревновательной деятельности, эффективное взаимодействие в игровой ситуации, стремление к высоким достижениям.

Методическое обеспечение программы

Весь учебный материал и практические занятия распределены и рассчитаны на последовательное и постепенное расширение теоретически знаний, практических умений и навыков.

Программа построена **на принципах**:

- **непрерывности** процесса обучения, который обеспечивается механизмом преемственности между: а) технологиями обучения волейболу б) содержанием образовательно-развивающей практики;
- **целостности** процесса обучения, предполагающего интеграцию основного и дополнительного образования;
- **личностно-ориентированного** характера обучения, реализуемого посредством индивидуализации содержания форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения.

Основные методы, используемые на занятиях: словесные (объяснения, беседы, краткие замечания, рассказ), **наглядности** (показ схем, фотографий, показ основных двигательных действий педагогом), **метод упражнений** (повторение определенных приемов и действий).

Технические приемы и тактические действия совершенствуются **методом соревнований**.

Игровой метод применяется для изучения тактического взаимодействия и совершенствования технических приемов.

Метод круговой тренировки. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений, подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга и т. п.). Комплексы круговой тренировки составляются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений. Круговая тренировка представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Круговая тренировка рассчитана в основном на групповые занятия.

Комплекс упражнений, используемый при прохождении учебного материала по волейболу:

1-я станция. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.

2-я станция. Верхняя передача волейбольного мяча в стену на высоту 2,5–3,0 м.

3-я станция. В низком приседе прыжки с продвижением вперед.

4-я станция. Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в и.п.

5-я станция. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед.

6-я станция. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторением упражнения.
7-я станция. Стоя, руки за головой, сед, перекат назад на спину с последующим возвращением в и.п.
8-я станция. Нижняя передача волейбольного мяча в стену.
9-я станция. Из о.с., не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, перевод в упор лежа с последующим возвращением в и.п.
10-я станция. Верхняя передача волейбольного мяча над головой стоя на месте и во время передвижения по площадке.

Формы проведения: групповые занятия, соревнования, товарищеские встречи, тестирование.

Структура группового занятия предусматривает три части: **подготовительную, основную, заключительную.** Подготовительная часть занятия: организация и подготовка обучающихся к последующей деятельности. Основная часть занятия: обучение специальным знаниям и навыкам и их совершенствование.

Список использованной литературы

1. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. /Под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейкссона 1 -11 классы.- Волгоград: «Учитель», 2006 г.
2. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Методическое пособие. В.Т. Чичикин П.В. Игнатьев. - Нижний Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2005г.
3. Методическая разработка « Программа занятий спортивной секции для учащихся 5 – 9 классов». В.Т.Чичикин, П.В. Игнатьев. - Нижний Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2005г.
4. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. В.И. Лях. – М.: «Просвещение», 2008 г.
5. Примерная федеральная Программа физического воспитания 1- 11 классы. А.П. Матвеев. – М.: «Просвещение», 2007 г.
6. Спортивные игры. Ю.И. Портных. - М.: «Физкультура и спорт», 1975 г.
7. Физическая культура. Учебник для учащихся общеобразовательных школ 5 – 6 - 7 класс. М.Я.Виленский, И.М. Туревский. – М.: «Просвещение», 2007г.
8. Физическая культура. Учебник для учащихся общеобразовательных школ 8 - 9 класс. М.Я.Виленский, И.М. Туревский. – М.: «Просвещение», 2007г.
9. Физическая культура. Учебник для учащихся общеобразовательных школ 10 - 11 класс. М.Я.Виленский, И.М. Туревский. – М.: «Просвещение», 2007г.
10. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию. И.А. Гурувич. – Минск: «Высшая школа», 1994.
11. Волейбол в школе. Ю.Д.Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: «Просвещение», 1989.
12. Подвижные игры. Л. Былеева. - М.: «Физкультура и спорт», 1974.
13. Волейбол в школе. В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976.
14. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.Г. Айриянца. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.

Список рекомендуемой литература для обучающихся

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С»,
   1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С»,
   1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.

Приложение
к дополнительной образовательной программе секции «Волейбол».

Контрольные тесты

№	Тесты	Год обучения	Оценка					
			Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
			М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4(десять попыток)	1 год обучения	7	5	4	4	3	3
		2 год обучения						
		3 год обучения						
2.	Вторая передача на точность в зону 2 стоя спиной к полету мяча	1 год обучения						
		2 год обучения	5	5	4	4	3	3
		3 год обучения	5	5	4	4	3	3
3.	Подача нижняя прямая на точность (5 попыток)	1 год обучения	5	5	4	4	3	3
		2 год обучения						
		3 год обучения						
4.	Подача верхняя прямая на точность (5 попыток)	2 год обучения 3 год обучения	5 5	5 5	4 4	4 4	3 3	3 3
4.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону с расстояния 6 м (пять попыток)	1 год обучения	5	5	4	4	3	3
		2 год обучения	5	5	4	4	3	3
		3 год обучения	5	5	4	4	3	3
5.	Нападающий удар (из пяти попыток)	1 год обучения	3	3	2	2	1	1

		2 год обучения	4	4	3	3	2	2
		3 год обучения	5	5	4	4	3	3

Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности

№	Контрольный тест	Нормативы									
		девочки					мальчики				
		11.6-12.5	12.6-13.5	13.6-14.5	14.6-15.5	15.6-16.5	11.6-12.5	12.6-13.5	13.6-14.5	14.6-15.5	15.6-16.5
1.	Челночный бег 4*9	12.0 11.5 11.0	11.9 11.4 10.9	12.5 12.0 11.5	11.7 11.2 10.7		11.6 11.1 10.6	11.3 10.8 10.3	12.2 11.7 11.2	11.2 10.6 10.1	
2.	Бег шестиминутный	950 1100 1230	1000 1130 1250	1030 1150 1300	1080 1200 1350		1130 1250 1380	1150 1300 1450	1200 1350 1480	1250 1380 1500	
3.	Прыжок в длину с места	180 172 164	180 172 164	185 178 174	188 182 179		190 182 178	210 195 185	230 205 190	240 225 210	
4.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	10 15 20	11 16 21	12 17 22	13 18 23		4 8 10	6 9 10	5 10 12	5 10 12	

ВОЛЕЙБОЛ в системе дополнительного образования

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ

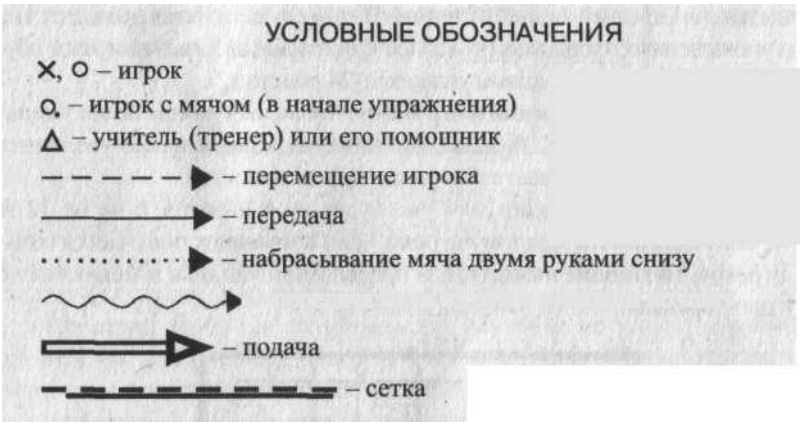
ВВЕДЕНИЕ

Не так просто сделать, чтобы ребенку нравилось играть в волейбол, потому что обычно нравится то, что получается. Именно поэтому детей надо учить играть так, чтобы занимающие не теряли интерес к игре.

Игра в волейбол складывается из элементов техники и тактики, которые по своей значимости равноценны. Однако, как правило, обучению тактике уделяют мало внимания, начинают ей учить только тогда, когда дети уже начинают играть. В связи с этим возникает масса проблем. Учащиеся не знают, где стоять, куда посылать мяч, боятся сетки, неправильно используют приемы игры. Приходится тратить много времени для того, чтобы школьники во всем этом разобрались.

Тактике необходимо учить так же, как и технике. Здесь недостаточно лишь объяснить, где стоять и куда передавать мяч. Нужна специальная методика. Основная цель методической разработки - заполнить этот пробел и рассказать о методике обучения занимающимся о тактике волейбола на секционных занятиях.

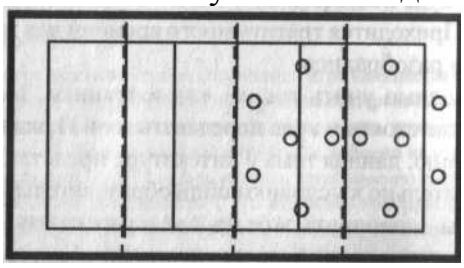
Речь пойдет о самых обыкновенных детях и подростках , способных и неспособных, занимающихся волейболом в подростковых клубах и там же получающих сведения о тактике игры.



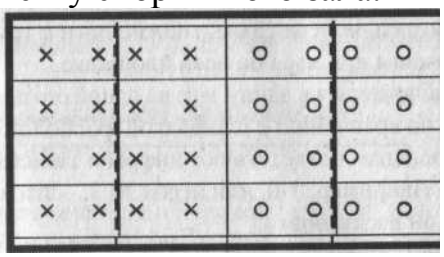
ИНВЕНТАРЬ

Сетки и площадки

В школьных спортивных залах размером 12х24 м совершенно свободно можно проводить занятия с использованием трех сеток - одной основной и двух дополнительных (см. рисунок). Дополнительные сетки можно подве-^ шивать только за верхний край и не использовать тросов. Это позволяет быстро снимать их и вешать в случае необходимости.



При игре на 1/8 зала играют пара на пару, что позволяет одновременно заниматься 32 учащимся (крестиками и ноликами обозначены игроки, занимающиеся на разных половинах спортивного зала). В этом случае получается один мяч на 4 учащихся, что очень эффективно на начальном этапе обучения. Для обозначения площадок в данном случае удобно использовать бадминтонную разметку спортивного зала.

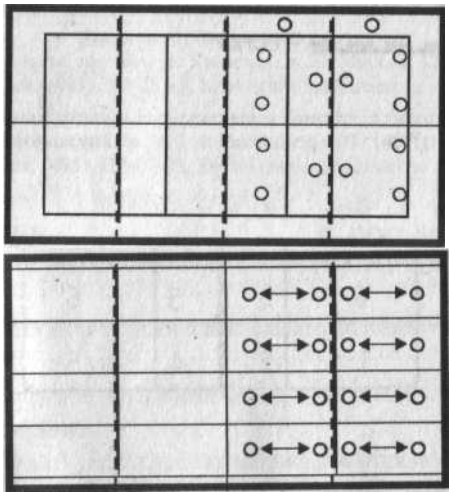


Подобным же образом располагаются учащиеся при выполнении тактических упражнений в парах. Один игрок располагается у сетки, а второй -примерно в 3 м от нее.

При использовании трех сеток зал делится на две равные площадки, которые разделены основной сеткой. Каждая площадка ограничена боковыми линиями волейбольной площадки (продолженными до стены ограничительными линиями зоны подачи), средней линией и стенкой. В этом случае занятия проводятся на слегка уменьшенных площадках (что более эффективно на начальном этапе обучения), но с большим количеством учащихся (24 вместо 12).

Кроме того, ряд упражнений и игр можно проводить на еще более уменьшенных площадках (1/4 и 1/8 зала), что позволяет значительно увеличить плотность занятий, а следовательно, и их эффективность.

При игре на 1/4 зала один мяч уже будет на 6 игроков, а не на 12 и, значит, чаще достанется каждому игроку. Если в командах получается больше 3 игроков, то лишние находятся за пределами площадки и меняются по кругу при переходе.



Использование двух дополнительных сеток выгодно еще и тем, что позволяет полноценно заниматься учащимся 10-11 -х классов, так как юноши и девушки занимаются одновременно, но с разными учителями, на разных половинах спортивного зала.

Три сетки удобно использовать для обучения не только тактике, но и некоторым упражнениям техники. Для этого учащиеся распределяются по всем трем сеткам и располагаются в парах с разных сторон сетки.

В некоторых спортивных залах сетки вешают не поперек, а вдоль зала, объединяя две в одну большую сетку. Однако, на мой взгляд, дополнительные сетки лучше вешать поперек зала, а не вдоль, по следующим причинам:

Удобнее и быстрее вешать и снимать сетки. Причем можно снять одну сетку, а другую оставить.

Сетка лучше натянута, так как она вдвое короче, а следовательно, ее легче натягивать, и не нужен трос.

Освещение (как искусственное, так и естественное) не мешает, поскольку оно рассчитано на расположение площадок вдоль спортивного зала,

Можно использовать уже имеющуюся разметку спортивного зала, в то время как при расположении площадки поперек зала она практически отсутствует.,

Привыкнув играть поперек зала, многие дети с трудом перестраиваются к новым условиям при игре по всей площадке.

Площадка, расположенная в длину зала на одной его половине, чуть длиннее (на 0,5-0,7 м), по сравнению с площадкой, расположенной поперек.

Игрокам на площадке соответствуют цифры в зависимости от зон, в которых они играют. Например, 3-й, или игрок № 3, - это игрок, играющий в зоне № 3 при данной расстановке.

Расположение зон (номеров) на площадке показано на рисунке. Нумерация показывает последовательность (очередность) выхода игроков на подачу.

5	4	2	1
6	3	3	6
1	2	4	5

Мячи

Мячи должны быть хорошего качества, иначе трудно будет выполнять тактические задачи. Невозможно точно послать мяч, если он не имеет шарообразной формы. Для полноценного обучения тактике волейбола количество мячей должно быть таким, чтобы учащиеся могли заниматься в парах.

Обучение тактике индивидуальной игры

Тактика индивидуальной игры включает:

игровое мышление (умение мыслить в игре, выбирая лучший путь к победе);

выбор места расположения игрока (в какой зоне) и его действия в пре делах зоны;

выбор игрового приема;

выбор направления передачи и места приземления мяча;

выбор траектории полета мяча;

выбор направления подачи и места приземления мяча.

Игровое мышление

Развивая игровое мышление, игрок должен действовать следующим образом:

Правильно располагаться на площадке в соответствии с игровой зоной и ситуацией.

Заранее знать направление первой передачи.

Постоянно думать о том, что он сделает с мячом, если мяч к нему сей час попадет.

Видеть расположение своих игроков: кто в какой зоне играет, где сильные игроки, а где - слабые. Причем делать это при каждом переходе.

Изучать и запоминать, кто из соперников как играет; что хорошо, а что плохо выполняет каждый отдельный игрок; где располагаются сильные игроки, а где - слабые.

Изучать и запоминать расположение игроков соперника: какая зона (часть площадки) остается свободной во время игры и при какой расстановке.

Знать комбинации и тактические схемы, используемые своей командой.

Изучать и запоминать комбинации и тактические схемы, используемые командой соперника.

Стараться угадать, что сделает игрок, к которому в данный момент летит мяч, куда от него отлетит мяч и по какой траектории. Все это можно определить по положению частей тела игрока (рук, туловища, ног) и его расположению по отношению к мячу, а также по движениям, которые он выполняет.

Обучая умению мыслить в игре, учащимся дают конкретные задания, которые выполняются во время учебных игр, на начальном этапе - не более одного задания на одну игру. Например, правильно располагаться на площадке после перехода и перед своей подачей. Или: определить, кто из своих игроков слабо выполняет верхние передачи. Или: определить, кто из игроков соперника плохо выполняет прием мяча с подачи; кто из игроков соперника неправильно располагается при игре в 6-й зоне и т.п. В конце игры надо обязательно провести опрос, так как многие дети, увлекаясь игрой, забывают о полученном задании.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Место расположения игрока

От места расположения игрока на площадке зависит эффективность его действий. Другими словами, удобно ему будет играть, или нет, а, говоря о начинающих, сможет он сыграть или нет. Если неудобно, то, как правило, это приводит к потере мяча или к невозможности даже дотянуться до него.

В индивидуальной тактике речь идет об игровой зоне, в которой располагается игрок. Здесь надо придерживаться следующих правил:

После перехода сразу располагаться в своей игровой зоне, не дожидаясь подсказок.

Располагаться следует не в центре зоны, а сместившись немного на зад, оставляя тем самым спереди чуть больше места, чем сзади.

При игре в 3-й зоне располагаться у самой сетки и отходить от нее только для выхода под мяч при выполнении передачи.

Не располагаться на краю площадки. В этом случае мяч, улетающий за пределы площадки, будет попадать в игрока, а мяч, падающий на площадку, сыграть будет невозможно.

На все перечисленные выше правила обращают внимание учащихся при выполнении игровых упражнений и учебных игр. Эти упражнения представлены в разделе групповой тактики и разработаны с учетом этих правил.

Выбор игрового приема

Правильно выбранный игровой прием позволяет игроку качественно выполнить намеченную задачу.

В большинстве случаев решение приходится принимать молниеносно. Во время полета мяча к игроку он должен как можно раньше определить, каким приемом будет отбивать мяч. Затем надо быстро принять исходное положение для выполнения данного приема.

Выбор приема зависит от игровой ситуации, места расположения игрока и от траектории полета мяча. Приведем некоторые примеры.

При выполнении передачи, если мяч летит на уровне плеч и выше или падает на голову игрока, то выполняют верхнюю передачу, а если летит в ноги или падает перед игроком, то нижнюю.

В то же время, если надо выполнить передачу на сторону соперника, располагаясь близко к сетке лицом к ней, то это можно сделать только верхней передачей, а использование нижней передачи приведет к ошибке.

Если мяч летит в сетку так, что невозможно выполнить верхнюю передачу, то его можно перебить кулаком на сторону соперника и оставить тем самым в игре.

Упражнения с акцентом на выбор игрового приема представлены в разделе групповой тактики, так как в основном выполняются в парах.

Передачи

Собираясь выполнить передачу, игрок должен знать (заранее определить) направление передачи, место приземления мяча и траекторию полета мяча.

Первую передачу выполняют, как правило, связующему игроку. Для этого мяч посылают в зону его расположения по высокой траектории так, чтобы связующему было удобно выполнять верхнюю передачу. Мяч должен падать в зоне связующего игрока и ни в коем случае не должен лететь в сетку или, тем более, за сетку.

В некоторых случаях первую передачу выполняют на сторону соперника. Это делается, например, в том случае, если подающий игрок не выходит на свое место и первая зона остается свободной, - тогда мяч посылают именно в эту зону.

Вторая передача выполняется одному из своих игроков или на сторону соперника.

Вторая передача своим игрокам выполняется, как правило, для нападающего удара. В связи с этим ее следует направлять только тем игрокам, которые умеют выполнять нападающие удары. Передача должна быть по высокой траектории, в место, удобное для нанесения удара, в зависимости от того, с задней или с передней линии он выполняется. Это, как правило, верхняя передача.

При игре без нападающих ударов, но в три касания мяч второй передачей направляют по высокой траектории в зону № 4 или № 2 так, чтобы было удобно переигрывать его на сторону соперника верхней передачей.

На сторону соперника вторую передачу выполняют в следующих случаях:

когда на площадке соперника есть свободное место и падения там мяча никто не ожидает;

когда невозможно сделать передачу, чтобы оставить мяч в игре, его переигрывают на сторону соперника.

Если выполняется третья передача, то мяч посылают на свободное место или на слабо играющего игрока. Нередко бывает целесообразным посылать мяч ближе к лицевой линии, так как начинающие игроки обычно смещаются вперед, оставляя свободной площадку сзади, либо просто плохо перемещаются назад и допускают ошибки.

Подача

Как только попадание в площадку соперника при подаче перестало быть проблемой, значит, пришло время для обучения тактике подачи.

Главной тактической задачей при выполнении подачи является максимальное усложнение приема мяча соперником. На начальном этапе обучения используются только нижние подачи. В связи с этим могут применяться следующие тактические действия:

подача на слабо принимающего игрока;

подача между игроками;

подача на игроков, стоящих друг за другом;

выполнение подачи ближе к средней линии, если принимающие стоят далеко от сетки;

выполнение подачи ближе к лицевой линии, если принимающие стоят близко к сетке.

На начальном этапе обучения игре не стоит скрывать свои намерения при выполнении подачи. Лучше открыто и точно подать, чем, скрыв свои намерения, промахнуться. У начинающих игроков главным все же остается попадание в площадку. Дело в том, что, по статистике, на начальном этапе выигрывает, как правило, тот, кто умеет подавать (попадать в площадку). Нередко можно видеть, как игрок стоит лицом в одном направлении, а подачу выполняет в другом (и зачастую промахивается), что является грубейшей ошибкой.

При игре на счет следует выполнять ту подачу, которую умеешь делать хорошо, и не стоит пытаться выполнить другие варианты, кажущиеся более эффектными.

После выполнения подачи необходимо сразу выходить на площадку и включаться в игру. В данном случае начинающие игроки, как правило, делают две ошибки:

Остаются за пределами площадки, иногда вплоть до завершения розыгрыша мяча.

Начинают выходить на площадку, еще не завершив подачу (одновременно с ее выполнением), что приводит к потере мяча.

Обучение тактике групповой игры.

Тактика игры в зоне нападения включает: выбор места расположения игрока, выбор траектории и направления полета мяча и места его падения (приземления), а также умение взаимодействовать с партнером.

Игроки занимаются в парах и располагаются с одной стороны сетки, лицом друг к другу. Один игрок из пары стоит у сетки (рядом с ней), а второй стоит на расстоянии 3 м от сетки, за трехметровой линией.

В идеальном варианте в исходном положении игрок у сетки должен располагаться боком к сетке, почти касаясь ее плечом. Перед выполнением игрового приема он разворачивается в нужном направлении, выполняет прием, а затем возвращается в исходное положение.

По усмотрению учителя первоначально все ниже перечисленные упражнения можно выполнять, располагаясь спиной к сетке, а затем в обязательном порядке с разворотом боком.

Мяч при выполнении упражнений должен лететь по высокой траектории и опускаться перед партнером. Ни в коем случае мяч не должен улетать за трехметровую и среднюю линии (лететь в сетку). Другими словами, мяч должен всегда находиться в пределах зоны нападения.

При выполнении упражнений игроки в парах периодически меняются местами. Смена сторон может проводиться двумя способами:

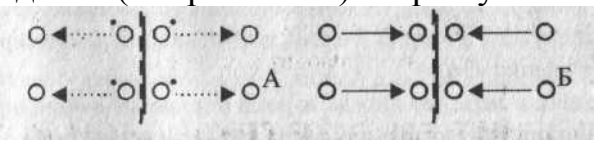
- по команде учителя;
- самостоятельно, через 3-5 повторений или попыток выполнения упражнения.

Для более быстрого привыкания к расположению около сетки можно выполнять упражнения разминки рядом с сеткой. При этом игрок располагается

лицом или боком к сетке, отходит от нее и приближается к ней, выполняет разнообразные прыжки. ОРУ могут выполняться без мяча или с мячом. Игроки так же периодически меняются местами в своих парах.

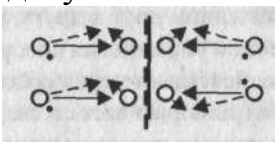
Тактические упражнения при обучении передачам по прямой

Игрок у сетки набрасывает мяч, а второй игрок возвращает его верхней передачей (см. рис. Аи Б). Игрок у сетки ловит мяч и повторяет упражнение.



То же, но в другую сторону. Мяч набрасывает игрок у трехметровой линии.

Аналогично двум предыдущим, но вместо набрасывания выполняют верхнюю передачу со своего подбрасывания.



возвращается в исходное положение и повторяет упражнение. Выполнив упражнение 2-3 раза, игроки меняются местами.

Игрок у сетки выполняет верхнюю передачу со своего подбрасывания, а второй игрок возвращает мяч нижней передачей.

То же, но в другую сторону. Мяч набрасывает игрок у трехметровой линии.

Верхние передачи в паре.

Начинает упражнение любой игрок, у которого в данный момент находится мяч. Он выполняет верхнюю передачу со своего подбрасывания, а затем без остановки выполняются только верхние передачи. В данном упражнении и во всех подобных игроки в обязательном порядке должны возвращаться на свои места после выполнения передачи.

Нижние передачи в паре.

Начинает упражнение любой игрок, у которого в данный момент находится мяч. Он выполняет набрасывание мяча партнеру, а затем без остановки выполняются только нижние передачи. Игроки обязательно должны возвращаться на свои места.

Передачи в паре.

Игрок у сетки выполняет только верхние передачи, а игрок у трехметровой линии - только нижние передачи. Начинает упражнение игрок у сетки верхней передачей со своего подбрасывания. Игроки обязательно должны возвращаться на свои места.

Передачи в паре.

Игроки выполняют верхние или нижние передачи в зависимости от того, какая более удобна в данный момент. Начинает упражнение любой игрок верхней

передачей со своего подбрасывания. Игроки обязательно должны возвращаться на свои места.

***Учебная игра с передачами*.**

Игроки выполняют передачи, как в предыдущем упражнении, но если кто-то сделал передачу за голову партнера (в сетку или за трехметровую линию), то проигрывает очко. Очко проигрывают и в том случае, если: мяч не подлетел выше верхнего края сетки; игрок не смог выполнить передачу или выполнил ее с техническими нарушения ми (броском или с двумя касаниями). Побеждает тот, кто сделает меньше ошибок до окончания отведенного времени.

Учебная игра с передачами на оценку.

Игроки выполняют 10 передач (5+5), как в предыдущей игре, но за каждую ошибку ученику снижается оценка на 1 балл. Если один ученик выполнил упражнение без ошибок, то получает оценку «5», а второй ученик, допустивший, например, две ошибки, получает оценку «3».

Передачи в паре, но иногда игроки стараются выполнить нижнюю передачу одной рукой - особенно, когда мяч находится сбоку.

Расположение игроков показано на рисунке. Игрок с мячом (первый) выполняет верхнюю передачу со своего подбрасывания в направлении игрока у сетки, который делает передачу рядом с собой. Первый выполняет перемещение и ловит мяч верхней передачей (принимает исходное положение для верхней передачи и встречным движением ловит мяч).

***Учебная игра 2х2*.**

Играют две пары, находящиеся с разных сторон сетки. Игрок у сетки набрасывает мяч своему партнеру (вводит мяч в игру броском от колен), что не считается передачей (см. рис. А). Далее партнеры разыгрывают мяч в 3 касания и отправляют его на сторону соперника (см. рис. Б). Мяч на сторону соперника можно переигрывать только передачей. Если игрокам это удается, то они зарабатывают 1 очко. Затем мяч вводит в игру другая команда. Перед каждым вводом мяча игроки меняются местами в своих парах. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

То же, но мяч на сторону соперника обязательно посылают игроку у трехметровой линии. Если это не получается, то считается ошибкой.

То же, но мяч на сторону соперника обязательно посылают игроку у сетки.

Игра 2х2.

Проводится аналогично учебной игре 2х2, но без остановки. Обязательно должно быть 3 касания мяча на каждой стороне. Команда, заработавшая очко, вводит мяч в игру. Если команда отыграла по дачу, то ее игроки меняются

местами. Игра проводится на 1/8 части спортивного зала, для этого наиболее удобно использовать разметку бадминтонной площадки.

В исходном положении мяч - у игрока, стоящего у трехметровой линии. Он поворачивается спиной к сетке, подбрасывает себе мяч и выполняет нижнюю передачу назад (над головой) игроку у сетки. Игрок у сетки возвращает мяч обратно наиболее удобной для себя передачей. Затем упражнение начинается сначала.

В исходном положении мяч - у игрока, стоящего у сетки. Он набрасывает мяч по высокой траектории так, чтобы тот опускался за спиной партнера. Игрок у трехметровой линии разворачивается, если необходимо, выполняет перемещение и делает нижнюю передачу назад, возвращая мяч к сетке. Затем упражнение начинается сначала.

Тактические упражнения при обучении передачам с поворотом (второй передаче)

Игроки располагаются лицом друг к другу, у одного из них мяч. Иг рок с мячом перед выполнением упражнения поворачивается немного вправо, примерно на 45°. Он подбрасывает перед собой мяч и, выполняя поворот в направлении партнера (разворачивает стопы, направляя на него пальцы ног), располагается под мячом в исходном положении для верхней пере- дачи. Ловит мяч и проверяет, правильно ли развернулся для выполнения передачи. Затем возвращается в исходное положение и повторяет упражнение. Выполнив упражнение 2-3 раза, отдает мяч партнеру, который делает то же самое.

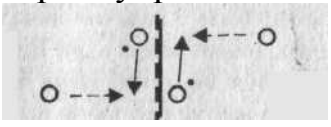
То же, но поворот в начале упражнения влево.

Упражнение аналогично первому, но игрок не ловит мяч, а выполняет верхнюю передачу партнеру. Партнер ловит мяч и начинает упражнение сначала. Таким образом, игроки выполняют упражнение поочередно.

То же, но поворот в начале упражнения влево.

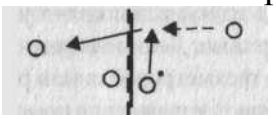
Отрабатывается направление второй передачи (вдоль сетки) и выход игрока на мяч.

Расположение игроков показано на рисунке. Игрок у сетки выполняет верхнюю передачу со своего подбрасывания. Второй игрок, определив место, в котором будет опускаться мяч, выполняет перемещение, остановку и ловит мяч верхней передачей (принимает исходное положение для верхней передачи и встречным движением ловит мяч). Затем он отходит в исходное положение и повторяет упражнение. Выполнив упражнение 2-3 раза, игроки меняются местами.

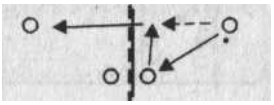


Расположение игроков показано на рисунке. Один мяч на четверых. Игрок у сетки выполняет верхнюю передачу со своего подбрасывания. Второй игрок, определив место, где будет опускаться мяч, выполняет перемещение, остановку и передачу мяча (лучше верхнюю) за сетку. Игроки за сеткой ловят мяч и

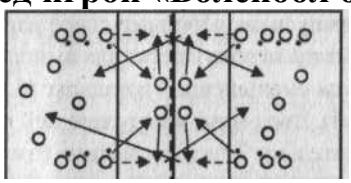
выполняют упражнение в обратную сторону. Вариант: игрок за сеткой вместо ловли выполняет передачу партнеру у сетки.



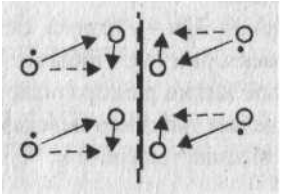
Аналогично предыдущему, но усложняется дополнительной передачей, которую выполняет дальний от сетки игрок. В данном упражнении не стоит набрасывать мяч игроку у сетки - это будет большой ошибкой, тормозящей обучение как технике, так и тактике игры.



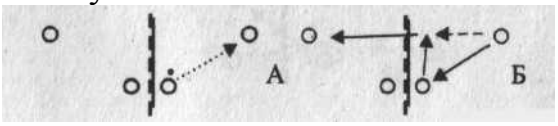
Один из вариантов организации предыдущего упражнения при выполнении всем классом. Учащиеся разделены на 4 группы, расположение которых показано на рисунке. Игроки с мячами выстраиваются в одну колонну в расположении своей группы. Игроки без мячей располагаются в середине площадки. Они подбирают мячи, перелетевшие с противоположной стороны, и встают с ними в свои колонны. Игрок у сетки, выполнив 5 передач, меняется с очередным игроком своей команды. Через некоторое время группы на одной стороне площадки меняются местами. **Данное упражнение может использоваться на разминке перед игрой «Волейбол без подач» (с. 29) или «Школьный волейбол» (с. 31).**



То же, но в исходном положении мяч у игрока за трехметровой линией. Он и начинает упражнение верхней передачей со своего подбрасывания, а игрок у сетки выполняет передачу вдоль сетки. Игрок у сетки в исходном положении располагается боком к сетке, повернув голову к игроку с мячом.

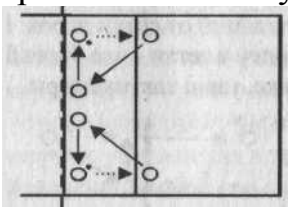


Упражнение подобно двум предыдущим, но начинается с набрасывания мяча игроком у сетки.

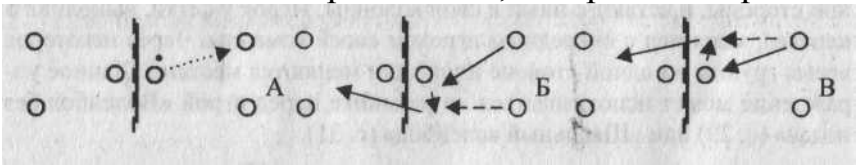


Выполняется в «тройках» на одной стороне площадки. При этом игроки могут располагаться около дополнительных сеток, а не около основной. Расположение двух «троек» показано на рисунке. Игрок с мячом в руках набрасывает мяч дальнему от сетки игроку. Далее выполняются две передачи, как в предыдущем упражнении. Когда мяч возвращается набрасывающему игроку, он его ловит и начинает упражнение сначала. Выполнив упражнение 3-5 раз, игроки меняются местами (по кругу) и повторяют упражнение. Через некоторое время

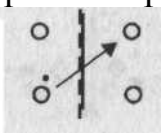
тройки меняются местами. Данное упражнение может выполняться и в четверках. В этом случае у трехметровой линии располагаются 2 игрока (друг за другом), которые выполняют упражнение поочередно.



Игра в тройках без подач. Расположение игроков показано на рис. А. Игрок с мячом набрасывает мяч одному из партнеров (вводит мяч в игру). Далее начинается игра, в которой на каждой стороне должно быть 3 касания мяча (рис. Б или рис. В). Мяч набрасывают партнерам поочередно. Очки зарабатывают только при своем начале. Выиграв начало, совершают переход.

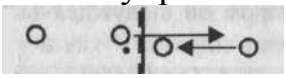


Может использоваться как дополнительное упражнение для совершенствования передач и выхода игрока к сетке для выполнения второй передачи. Парная игра без подач на уменьшенной площадке (4,5х6 м, от трехметровой линии до трехметровой). Ввод мяча в игру верхней передачей. Счет по правилам волейбола. Обязательны 3 касания мяча на каждой стороне. Как только игроки определили, кому предстоит принимать мяч, перелетающий сетку, то свободный от приема игрок выходит к сетке для второй передачи.

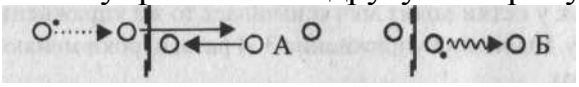


Тактические упражнения для обучения правильному выбору игрового приема при игре у сетки

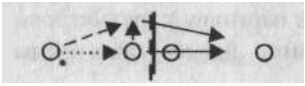
1. Расположение игроков показано на рисунке. Игрок с мячом в руках подбрасывает себе мяч и перебивает его кулаком (снизу вверх) на сторону соперника. Дальний от сетки игрок со стороны соперников старается угадать, куда полетит мяч, и направляет его передачей (верхней или нижней) своему игроку у сетки. Игрок у сетки ловит мяч и начинает то же упрщнение, но в другую сторону. Выполнив упражнение 3-4 раза, игроки меняются местами в своих парах.



2. То же, но партнер набрасывает мяч на верхний край сетки (рис. А). После завершения упражнения игрок у сетки передает мяч партнеру (рис. Б), а тот начинает упражнение в другую сторону.

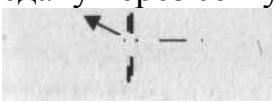


3. Партнер набрасывает мяч либо на верхний край сетки, либо для верхней передачи. Игрок у сетки выбирает, что удобнее: передача или перебивание мяча кулаком через сетку. В случае передачи набрасывающий игрок выходит на мяч и выполняет передачу через сетку. Игроки на противоположной стороне ловят мяч и аналогично выполняют упражнение. Выполнив упражнение 3—4 раза, игроки меняются местами в своих парах.



То же, но дальний от сетки игрок со стороны соперников старается угадать, куда полетит мяч, и направляет его передачей своему игроку у сетки. Игрок у сетки ловит мяч и передает его партнеру, а тот начинает упражнение в другую сторону.

Подобно предыдущему, но партнер либо набрасывает мяч на верхний край сетки, либо бросает его в нижний край. Игрок у сетки как можно быстрее определяет, куда летит мяч. Если в верхний край, то перебивает его кулаком через сетку. Если в нижний край, то поднимает его на своей стороне. В случае подъема мяча на своей стороне набрасывающий игрок выходит на мяч и выполняет передачу через сетку.



О ►О ► О

Игра 2х2. Расположение игроков - как в предыдущем упражнении. Проводится по правилам волейбола. Разрешается от 1 до 3 касаний мяча на каждой стороне. Команда, заработавшая очко, вводит мяч в игру (лю бым оговоренным заранее способом). Если команда отыграла подачу, то ее игроки меняются местами. Игра проводится на 1/8 части спортивного зала, для этого наиболее удобно использовать разметку бадминтонной пло щадки.

Нижняя передача назад на сторону соперника. Нередко в игре иг- року у сетки приходится выполнять последнее (третье) касание мяча на своей стороне, при котором он вынужден выполнять передачу назад, через сетку. Расположение игроков - как в упражнении 1, но игрок с мячом стоит спиной к сетке. Он подбрасывает себе мяч и выполняет нижнюю передачу назад (над головой) на сторону соперника. Дальний от сетки игрок со стороны соперников старается угадать, куда полетит мяч, и направляет его передачей (верхней или нижней) своему игроку у сетки. Игрок у сетки ловит мяч и начинает то же упражнение, но в дру гую сторону. Выполнив упражнение 3-4 раза, игроки меняются местами в своих парах.

То же, но мяч набрасывает партнер, стоящий у трехметровой линии.

То же, но партнер набрасывает мяч неточно. Игрок у сетки старается как можно раньше определить траекторию полета мяча и переигрывает его на сторону соперника одним из трех способов: нижней передачей, верхней передачей или перебивает кулаком.

Игрок у сетки - с мячом в руках. Он выполняет верхнюю передачу со своего подбрасывания партнеру у трехметровой линии, который переда чей возвращает мяч обратно. Далее - как в предыдущем упражнении.

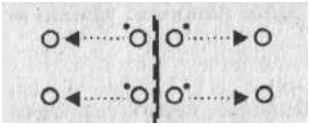
Тактика игры в зоне защиты

Основная задача игрока в зоне защиты - принять мяч, перелетевший со стороны соперника, и направить его связующему игроку (в зону № 3). Очень часто эти два действия объединяют в одно и называют первой передачей.

Мяч может перелетать со стороны соперника после передачи, подачи, нападающего удара или откидки. В тактическом плане все эти варианты мало чем отличаются: различие - в техническом исполнении. Поэтому варианты тактики разучиваются и совершенствуются по мере изучения приемов техники.

Упражнения для обучения тактике первой передачи, после передачи или подачи соперника

Упражнения с выполнением первой передачи по прямой 1. Расположение игроков показано на рисунке. Игрок у сетки стоит рядом с ней. Второй игрок первоначально стоит на расстоянии 3 м от сетки. Первый игрок набрасывает мяч, а второй выполняет прием мяча нижней передачей, направляя его игроку у сетки. Выполнив упргжнение 2 раза, второй игрок отходит на расстояние 4,5 м от сетки и выполняет упражнение еще 2 раза. Затем он отходит на 6 м и выполняет упражнение еще 2 раза. Таким образом, второй игрок выполняет упражнение 6 раз подряд, но с разных позиций. После этого игроки меняются местами и повторяют упражнение. Игрок, выполняющий прием мяча, должен обязательно доводить его до сетки.

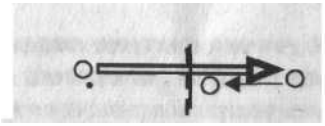


То же, но второй игрок сразу располагается на расстоянии 6 м от сетки. Выполнив 2-3 приема, игроки меняются местами. Игрок, выполняющий прием, должен обязательно доводить мяч до сетки, причем так, чтобы можно было выполнить вторую передачу.

Выполняется в четверках. Расположение игроков показано на рисунках. Игрок с мячом набрасывает его двумя руками из-за головы игроку противоположной команды, который выполняет прием мяча, направляя его своему игроку (рис. А). Игрок у сетки ловит мяч, и упражнение повторяется в другую сторону {рис. Б). Выполнив упражнение Ъ—А раза, игроки меняются местами в своих парах.

4. Упражнение подобно предыдущему, но мяч набрасывает дальний от сетки игрок (рис. А). Игрок у сетки с противоположной стороны, поймав мяч, передает его своему игроку (рис. Б), и упражнение повторяется.

5. Упражнение аналогично предыдущему, но игрок вместо набрасывания выполняет нижнюю прямую подачу.



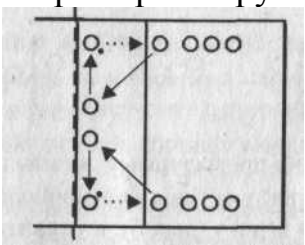
о

Учебная игра 2х2 с подачами. Расположение игроков - как в преды дущем упражнении. Игроки, приняв подачу, стараются разыграть мяч в 3 касания и перекинуть его на сторону соперника. Если им это удается, то они зарабатывают 1 очко. Затем подачу выполняет другая команда. Перед каж дой подачей игроки меняются местами в своих парах. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

Игра 2х2 с подачами. Проводится аналогично предыдущей игре, но без остановки. Обязательно должно быть 3 касания мяча на каждой сторо не. Команда, заработавшая очко, вводит мяч в игру. Если команда отыграла подачу, то ее игроки меняются местами. Игра проводится на 1/8 части спортивного зала, для этого наиболее удобно использовать разметку бадминтонной площадки.

Упражнения с выполнением первой передачи в сторону

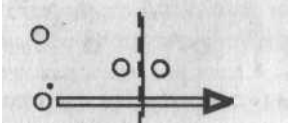
Выполняется в «тройках» или группах на одной стороне площадки. Расположение двух групп на одной половине площадки показано на рисунке. Игрок с мячом в руках набрасывает мяч игроку у трехметровой линии или первому в колонне. Далее выполняются две передачи, и мяч возвращается набрасывающему игроку, он его ловит и начинает упражнение сначала. Первый игрок в колонне, выполнив свою часть упражнения 2 раза, отходит в конец колонны. Как только все игроки колонны выполнят свою часть упражнения, происходит смена игроков (по кругу), и они повторяют упражнение. Через некоторое время группы меняются местами.



То же, но колонна игроков располагается дальше от сетки. Первый игрок в колонне стоит на расстоянии 5-6 м от сетки, т.е. в месте приема мяча с подачи игроком 2-го номера (или 4-го - с другой стороны площадки).

То же, но колонна игроков располагается в месте приема мяча с по дачи игроком 1-го номера (или 5-го - с другой стороны площадки).

Игра в «тройках» с подачами. Игра проводится на уменьшенной площадке. Расположение игроков показано на рисунке. Игрок с мячом выполняет нижнюю прямую (или боковую) подачу. Далее начинается игра, в которой на каждой стороне должно быть 3 касания мяча. Очки зарабатывают, как в волейболе. Выиграв подачу, совершают переход.



Упражнения для обучения тактике возврата мяча на площадку при ошибке своих игроков

В игре бывают случаи, когда партнер при выполнении первой передачи допускает ошибку и мяч от него улетает за пределы площадки или летит к лицевой линии на своей стороне. Как правило, начинающие игроки в этом случае прекращают играть. Однако такой мяч можно легко «спасти», для этого надо лишь вернуть его на площадку. Приведенные ниже упражнения показывают, как можно это сделать.

В несходном положении мяч у игрока, стоящего у трехметровой ли нии. Он поворачивается спиной к сетке, подбрасывает себе мяч и выполня ет нижнюю передачу назад (над головой) игроку у сетки. Игрок у сетки возвращает мяч обратно наиболее удобной передачей. Затем упражнение начинается сначала. Первоначальная игра у сетки заставляет игроков рас считывать свои усилия при выполнении передачи назад.

То же, но игрок с мячом располагается на расстоянии примерно 4,5 м от сетки.

То же, но игрок с мячом располагается на расстоянии примерно 6 м от сетки, а второй игрок у трехметровой линии.

В исходном положении игроки стоят лицом друг к другу, один - на расстоянии примерно 6 м от сетки, а второй - у трехметровой линии. Мяч в руках игрока, стоящего у трехметровой линии. Он набрасывает мяч по вы сокой траектории так, чтобы тот опускался за спиной партнера (у лицевой линии). Игрок разворачивается, если необходимо, выполняет перемещение и нижнюю передачу назад, возвращая мяч партнеру. Затем упражнение на чинают сначала,

Упражнение выполняется в тройках. Два игрока располагаются ря дом (см. рисунок) на расстоянии примерно 6 м от сетки лицом к ней, у одно го из них мяч. Третий игрок - у трехметровой линии или у сетки. Игрок с

мячом выполняет верхнюю или нижнюю передачу назад за голову, к лицевой линии. Игрок, стоящий рядом, выполняет разворот и перемещение к мячу, а затем нижнюю передачу игроку у трехметровой линии. Третий игрок ловит мяч, передает его в исходное положение, и упражнение повторяют. Выполнив упражнение 3-4 раза, игроки по кругу меняются местами. .

То же, но в исходном положении мяч - у игрока у сетки. Он выполняет набрасывание одному из игроков, который либо возвращает мяч назад, либо на* правляет его к лицевой линии. Третий игрок старается как можно раньше опре-делить, куда полетит мяч, и если к лицевой линии, то ловит его и передает в исходное положение.

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ КОМАНДНОЙ ИГРЫ

Под тактикой командной игры подразумевается: расположение игроков команды в зависимости от ситуации и решаемых задач; выбор направления первой

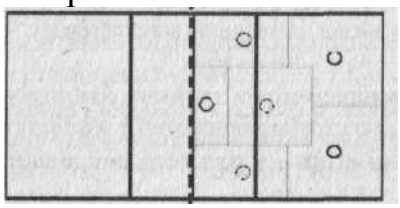
передачи; выбор траектории и направления второй передачи; выбор места падения (приземления) мяча.

При обучении тактике командной игры в школьных условиях недопустима специализация игроков. Все учащиеся должны одинаково обучаться всем приемам игры и игровым действиям во всех игровых зонах (номерах площадки). Пасующим должен быть тот, кто в данный момент играет в 3-й зоне.

Обучение тактике расположения игроков во время игры без нападающих ударов

На начальном этапе обучения тактике и при игре без нападающих ударов используется расстановка «углом вперед».

Зоны игры отдельных игроков и примерное их расположение при расстановке «углом вперед» показаны на рисунке. Учитывая то, что игрок 3-й зоны располагается у сетки, 6-й игрок смещается вперед, прикрывая освободившуюся часть площадки. Именно по положению 6-го игрока и получила свое название данная расстановка.



Командные упражнения для обучения тактике расположения игроков на площадке во время игры

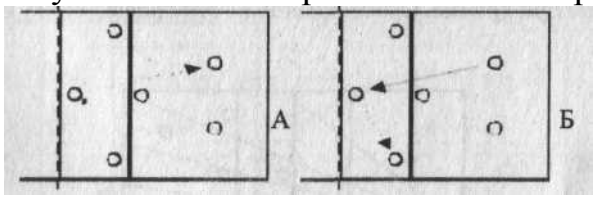
Нарисовать на доске схему площадки и зоны игры отдельных игро ков. Пояснить такое расположение.

Предложить шести игрокам расположиться на площадке в соответ ствии с уже объясненной схемой игры. В случае необходимости внести со ответствующие изменения. Все остальные учащиеся должны увидеть и за помнить расположение игроков в каждой зоне.

Учитель называет номера зон, в которых должны расположиться пер вые 6 игроков. Пока игроки самостоятельно занимают свои места, учитель называет номера следующим 6 игрокам, которые встают на другую полови ну площадки. После проверки правильности расположения первой «шес терки» ее игроки садятся и называют номера третьей группе игроков и т.д.

Расположить по 6 игроков на каждой половине площадки, как во вре мя игры. По команде учителя обе команды выполняют переход, и учащиеся располагаются в соответствии со своими номерами. Как только все пра вильно расположились, опять выполняется переход и т.д. Если учащихся много, то при переходе смена игроков производится «через скамейку».

Обучение тактике расположения игроков во время игры и первой передаче



То же, но 3-й набрасывает мяч не точно игроку, а лишь в зону действия игрока или между зонами.

Расположение игроков показано на рисунках. Игрок № 3 - с мячом в руках. Он набрасывает мяч любому из партнеров. Партнер возвращает мяч передачей игроку № 3, который ловит мяч и набрасывает его другому игроку. 3-й выполняет набрасывание в любом порядке, а остальные игроки должны быть постоянно готовы к выполнению передачи. Причем им надо стараться как можно раньше определить, кому будет набрасывать мяч 3-й игрок. Это можно определить по положению игрока (его ног, туловища, рук), по движениям рук с мячом, по начальному полету мяча, по траектории его полета. Если мяч после передачи не долетит до игрока № 3, то другие игроки могут помочь, выполнив еще одну передачу. По команде учителя выполняется переход и повторение упражнения в новой расстановке.

То же, что и упражнение 1, но 3-й не ловит мяч, а выполняет переда чи. Первый раз игрок № 3 набрасывает мяч, а затем выполняет передачи до потери мяча. Затем все начинает сначала.

То же, но игрок № 3 не только делает передачи, но и откидывает мяч (одной рукой или двумя), а игроки стараются поднять любой мяч и напра вить его в зону № 3.

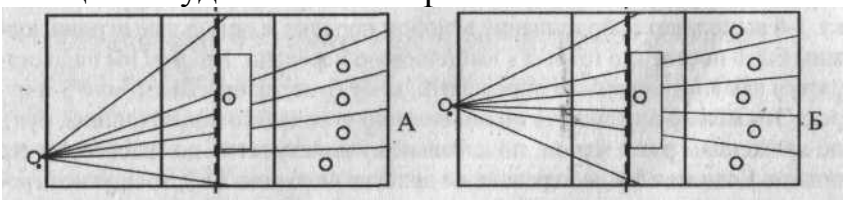
То же, но добавляют слабые нападающие удары. Упражнение выпол няется только в том случае, если учащиеся ознакомились с нападающим ударом и приемом мяча с нападающего удара.

То же, что и упражнения 3-5, но игроки первоначально встают в рас становку для приема мяча с подачи (ломаной линией). После первого при ема перестраиваются и продолжают игру.

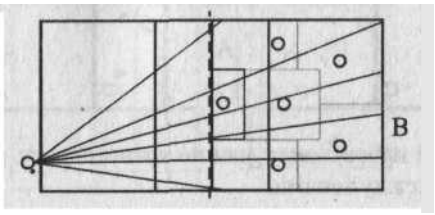
Игра «Волейбол без подач» (см. с. 29).

Обучение тактике расположения игроков при приеме подачи

На рисунках показаны зоны приема подачи, и расположение игроков полумесяцем (см. рис. А) или ломаной линией (см. рис. Б). При такой расстановке игроки не мешают друг другу. Мяч принимает тот, на кого он летит, независимо от того, где опускается мяч: спереди или сзади игрока. Располагаясь на площадке, спереди необходимо оставлять чуть больше места, чем сзади, так как вперед перемещаться удобнее и быстрее.



При расположении игроков, как показано на рис. В, игроки зон № 4 и 5, а также № 6 и 1 очень часто надеются друг на друга и, как следствие, допускают ошибки при приеме. Особенно сильно это проявляется у начинающих игроков.



При приеме мяча с подачи игрок должен доводить его до сетки. Кроме того, мяч должен лететь по такой траектории, чтобы игрок у сетки мог выполнить вторую передачу. Поэтому вначале упражнения выполняются в парах и «четверках», а затем уже всей командой.

Командные упражнения для обучения тактике расположения игроков на площадке при приеме подачи соперника

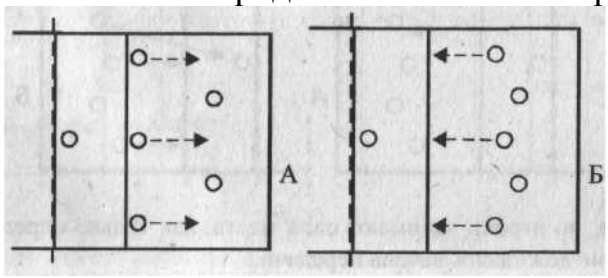
Школьники очень часто забывают или не знают, где и когда надо располагаться на площадке, из-за чего допускают тактические ошибки. Поэтому предлагаются следующие упражнения:

Нарисовать на доске схему площадки и зоны игры отдельных игроков при приеме мяча с подачи. Пояснить такое расположение.

Предложить шести игрокам расположиться на площадке в соответ ствии с уже объясненной схемой игры. В случае необходимости внести со ответствующие изменения. Все остальные учащиеся должны увидеть и за помнить расположение игроков в каждой зоне.

Расположить по 6 игроков на каждой половине площадки, как при приеме мяча с подачи. По команде учителя обе команды выполняют пере ход, и учащиеся располагаются в соответствии со своими номерами. Как только все правильно расположились, опять выполняется переход и т.д. Если учащихся много, то при переходе производится смена игроков «через ска мейку».

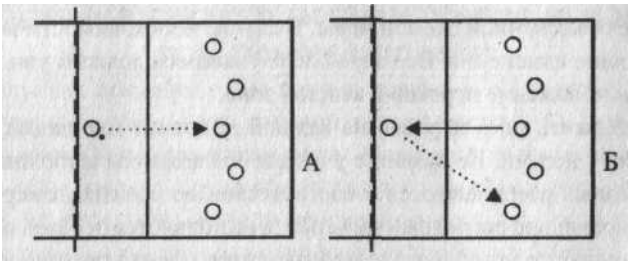
По одной из четырех команд игроки занимают соответствующее по ложение. «Прием» или «Подача соперника» - принимается расстановка для приема подачи (рис. А). «Игра» или «Наша подача» - принимается расстановка для игры (рис. Б). Выполнив упражнение несколько раз, иг роки делают переход и повторяют упражнение в новой расстановке. Если они выполняют упражнение без ошибок, то не имеет смысла проделывать его много раз.



Обучение тактике приема мяча с подачи и первой Обучение тактике приема мяча с подачи и первой передаче.

Расположение игроков показано на рисунках. Игрок № 3 - с мячом в руках. Он набрасывает мяч любому из партнеров. Партнер возвращает мяч передачей игроку № 3, который ловит мяч и набрасывает его другому игроку. 3-й выполняет набрасывание в любом порядке, а остальные игроки должны быть постоянно готовы к выполнению передачи. Причем им надо стараться как можно раньше

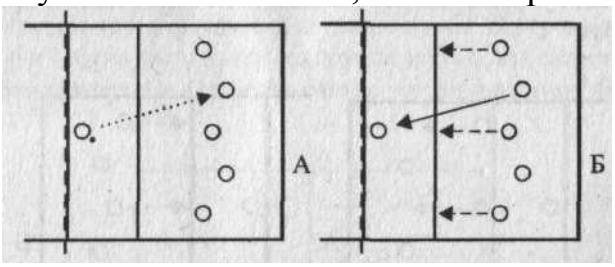
определить, кому будет набрасывать мяч 3-й игрок. Это можно определить по положению игрока (его ног, туловища, рук), по движению рук с мячом, по начальному полету мяча, по траектории его полета. Если мяч после передачи не долетит до игрока № 3, то партнеры могут помочь, выполнив еще одну передачу. По команде учителя выполняется переход и повторение упражнения в новой расстановке.



То же, но 3-й набрасывает мяч не точно игроку, а лишь в зону дей ствия игрока (спереди или сзади него).

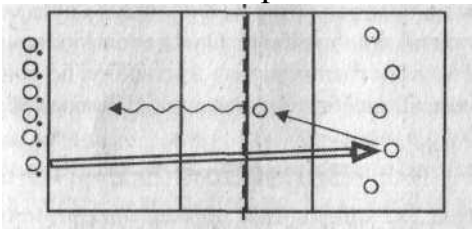
То же, но 3-й набрасывает мяч между игроками.

Упражнение аналогично предыдущим, но в момент передачи остальные игроки занимают свои места, как во время игры. 3-й набрасывает мяч очеред ному игроку только после того, как все игроки займут исходное положение.

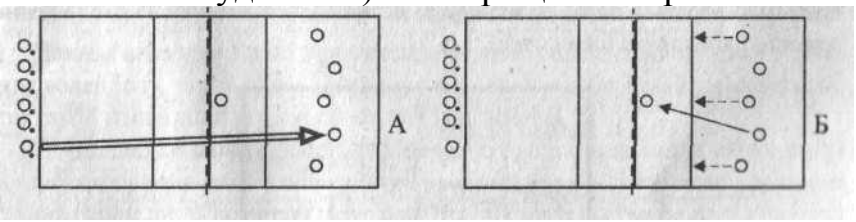


Упражнение аналогично двум предыдущим, но после перемещения игроков на свои места выполняется игра на своей стороне площадки до потери мяча. Игрок № 3 без остановки выполняет передачи разным игро кам, которые стараются сразу вернуть мяч обратно. Потеряв мяч, игроки занимают исходное положение и повторяют упражнение.

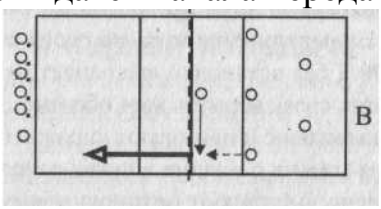
Игроки одной из команд с мячами в руках располагаются за лицевой линией. Они поочередно выполняют нижнюю прямую (боковую) подачу. Игроки другой команды находятся в положении приема подачи. Они принимают мяч, направляя его 3-му игроку, который ловит мяч и катит его по полу к лицевой линии. После 5-10 подач принимающие игроки делают переход и продолжают упражнение в новой расстановке. Если принимающих игроков больше шести, то во время перехода производится замена игроков круговым способом. Если подача получается плохо или ее плохо принимают, то можно подавать с более близкого расстояния (3 м или 6 м). Когда принимающие игроки сделают полный круг, команды меняются ролями.



Упражнение подобно предыдущему, но принимающие игроки стараются разыграть мяч в 3 касания (рис. Б, В). Во время первой передачи игроки перестраиваются для игры (рис. Б). В зависимости от умений мяч направляют через сетку передачей, скидкой в прыжке или нападающим ударом. Следующую подачу выполняют только после завершения розыгрыша предыдущей подачи (удачного или неудачного) и возвращения игроков в исходное положение (рис. А).



То же, но игроки занимают свои места, как только определят, кому летит мяч, не дожидаясь начала передачи.



«Школьный волейбол» (см. с. 31).

УЧЕБНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ

Для соревнований в школьных условиях можно использовать любые игры, описанные в данном пособии, начиная с игр 2х2 и заканчивая волейболом по основным правилам. Все зависит от поставленных целей, умений игроков, количества участников, наличия свободного времени и желания ребят участвовать в соревнованиях.

Однако есть и такие игры, которые специально предназначены для проведения соревнований по волейболу. Они используются для тех школьников, которые еще не в состоянии играть в волейбол по основным правилам. Это такие игры, как «Волейбол без подач» и «Школьный волейбол».

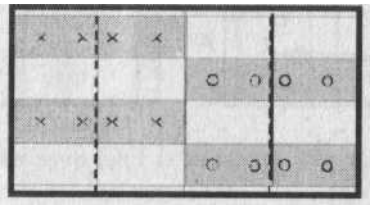
«Волейбол 2х2»

На основе игры 2х2 приводится пример организации соревнований с уменьшенным составом игроков.

Данная игра значительно увеличивает нагрузку на игроков, так как каждый игрок постоянно находится в игре. Поэтому продолжительность таких игр должна быть небольшой.

С другой стороны, игровая нагрузка распределяется на всех игроков равномерно - в отличие, скажем, от игры 6х6, где сильные игроки играют больше слабых.

В спортивном зале 12х24 м при проведении соревнований могут одновременно играть 4 пары, совершенно не мешая друг другу. Расположение площадок показано на рисунке.



Для их обозначения используется разметка бадминтонной площадки, к которой необходимо добавить дополнительные линии, нарисованные мелом или иным способом.

Если бадминтонной разметки нет, то зал делится на 8 равных частей (площадок), как показано на рисунке.

Игра проводится на время и состоит из двух периодов по 2, 3, 4 или 5 минут. Продолжительность периодов определяется заранее и зависит от наличия свободного времени (на уроке или во внеурочное время) и от возможностей игроков. Если команда побеждает в каждом из двух периодов, то она выигрывает игру. Если команды выигрывают по одному периоду, то засчитывается ничья. Определение сторон, на которых играют команды, и кто начинает, производится, как в волейболе.

Период начинается и заканчивается по свистку. Если время периода закончилось, когда мяч находился в игре, то период доигрывают.

Выигрывает период команда, которая наберет большее количество очков. Очки засчитываются только при своем вводе мяча в игру.

В случае равного количества очков по окончании времени назначается еще один розыгрыш. При этом команда, выигравшая этот розыгрыш, выигрывает период.

Расположение игроков показано на рисунке. В исходном положении мяч находится у игрока, стоящего у сетки. Он вводит мяч в игру, набрасывая его своему игроку двумя руками снизу. Первый раз это делается по свистку, и засекается время, а далее - самостоятельно. На каждой стороне обязательно должно быть 3 касания мяча, при этом набрасывание касанием не считается.

Если подающий игрок выполняет вместо набрасывания передачу, то мяч отдают противоположной команде.

Отыграв подачу, игроки меняются местами.

В игре запрещено блокирование. Нападающий удар можно выполнять только стоя на полу (в прыжке его выполнять запрещено). В прыжке можно выполнять верхние передачи и откидку одной рукой.

«Волейбол без подач»

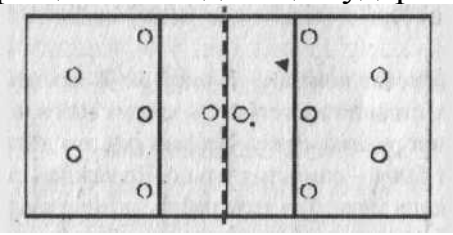
Данная игра прекрасно зарекомендовала себя на начальном этапе обучения волейболу, так как дает учащимся возможность играть, ознакомиться с тактикой командной игры и совершенствовать ее.

Из-за слабого владения подачей (нередко ее просто не могут выполнить) и плохого приема мяча с подачи игра превращается в стояние на площадке с движением лишь во время перехода. Это обстоятельство не дает учащимся возможности приобрести необходимые навыки и не добавляет уверенности в себе.

Хотя игра является подготовительной к волейболу, ее с успехом можно использовать для школьных соревнований.

Игра проводится на время и состоит из двух периодов одинаковой продолжительности (например, по 5, 10 или 15 минут). Продолжительность периодов определяется заранее и зависит от наличия свободного времени (на уроке или во внеурочное время) и возможностей игроков. Если команда побеждает в каждом из двух периодов, то она выигрывает игру. Если команды выигрывают по одному периоду, то проводится третий период, который по продолжительности вдвое меньше. Определение сторон, на которых играют команды, и кто начинает, производится, как в волейболе.

Вариант 1. Расположение игроков показано на рисунке. Игрок № 3 одной из команд - с мячом в руках. Он набрасывает мяч 2-му номеру, и начинается игра, в которой обязательно должно быть 3 касания мяча на каждой стороне. Набрасывание выполняется только двумя руками снизу и не считается касанием мяча. Игра проводится только с помощью верхних и нижних передач. В ней запрещены нападающие удары и скидки мяча в прыжке.



Команда проигрывает очко (или набрасывание), если допускает ошибку или переигрывает мяч на сторону соперника, выполнив меньше или больше трех касаний мяча на своей стороне. Если команда начинала игру, то в случае проигрыша она проигрывает набрасывание. Если игру начинала противоположная команда, то команда проигрывает очко. Очки зарабатывают только при своем начале. При таком подсчете очки может заработать только та команда, которая выполнит 3 касания.

Если команда выиграла очко, то игрок № 3 продолжает набрасывать мяч, но обязан делать это поочередно всем игрокам своей команды. Начинают всегда со 2-го номера. Затем по порядку - № 1,6,5,4, опять № 2 и т.д. Такая жесткая очередность набрасывания мяча устанавливается для того, чтобы учащиеся не игнорировали отдельных игроков (слабых или тех, с которыми конфликтуют) и в игре принимали участие все.

Если 3-й вместо набрасывания выполняет передачу, то мяч отдают противоположной команде.

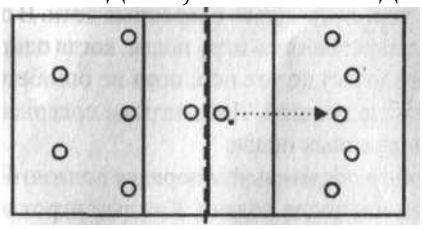
Если команда выиграла набрасывание (начало), то выполняет переход и игрок № 3 вводит мяч в игру, начиная со 2-го номера.

В случае необходимости игра может проводиться не на всей, а на умень шенной площадке, например, 9х13,4 м (размеры бадминтонной площадки). В этом случае площадь, на которой играет каждый ученик, значительно мень ше, что облегчает его задачу. Учащимся 7-8-х классов рекомендуется иг рать именно на такой площадке. *

Обязательная игра в 3 касания заставляет школьников учиться управлять мячом, что значительно сложнее, чем при перебрасывании мяча сразу на сторону

соперника после первого касания, кроме того, в игру вовлекается большее число учащихся, так как в данных условиях один человек ничего не сможет сделать. Данное условие может показаться слишком сложным, но именно оно и стимулирует обучение. Учащиеся довольно быстро осваивают игру в 3 касания (если их хорошо учили технике), что является хорошей подготовкой к игре с нападающими ударами.

Вариант 2. Команда, которая вводит мяч в игру, располагается, как при приеме подачи, а после ввода мяча в игру перестраивается для игры.



Вариант 3. Игра проводится с количеством касаний мяча от 1 до 3 на каждой стороне, как в обычной игре, и разрешены скидки мяча в прыжке. Данный вариант используется только тогда, когда учащиеся хорошо освоили игру в 3 касания, владеют скидкой в прыжке и стремятся к ее выполнению.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ *(«ШКОЛЬНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ»)*

Основное назначение игры - начальное обучение волейболу и совершенствование навыков, полученных на уроках.

Проводится по правилам волейбола, но имеет некоторые изменения и ограничения, введенные для более успешного обучения. В основном эта игра организуется среди учащихся 7-8-х классов, однако может проводиться и в других классах, в зависимости от уровня их подготовки.

Игра проводится на площадке меньшего размера, как для игры в бадминтон, - 9х13,4 м. Это значительно облегчает задачу каждого игрока.

Мяч вводится в игру нижней подачей (прямой или боковой). В этом случае скорость полета мяча значительно меньше, чем при верхней подаче, а следовательно, у принимающих есть больше времени на подготовку к приему мяча. На начальном этапе обучения это очень важно, так как позволяет научиться принимать мяч технически правильно, что в дальнейшем будет сказываться и на тактике. Кроме того, школьники реже теряют мяч при приеме его с нижней подачи, что дает им возможность играть, повышает интерес к игре и увеличивает уверенность в своих действиях. Не случайно в большинстве школьных программ обучение начинается именно с нижних подач - таким образом соблюдается принцип «от простого к сложному».

Нередко в спортивных школах начинают обучение сразу с верхней подачи, что эффективнее для зарабатывания очков, однако крайне отрицательно сказывается на обучении приему мяча с подачи. В итоге подачи способны принимать не так

много игроков, даже в командах мастеров, которые хорошо владеют приемом подачи.

К сожалению, очень часто этот принцип переносят и в общеобразовательную школу, где учатся не только одаренные дети. В большинстве случаев такой волейбол превращается в игру подач, когда один игрок зарабатывает очки с подачи (без игры) до тех пор, пока не ошибется, затем аналогичным образом подает следующий. Либо игроки совершают постоянные переходы из-за невыполненных подач.

На каждой стороне в обязательном порядке должно быть 3 касания мяча.

Запрещена смена зон после подачи. Каждый игрок играет в своей зоне, как при расстановке после перехода. Таким образом, школьники учатся играть во всех игровых зонах без специализации на разыгрывающих и нападающих.

Запрещается играть ногами, так как слабая реакция, плохое чувство мяча и сильные удары ногами нередко приводят к травмам. Когда-то волейбол и появился потому, что в спортивных залах запрещали играть в футбол, так как это было травмоопасно. Если игрок стоит правильно (в стойке волейболиста), то любой мяч, который он может достать ногой, сможет достать и рукой.