

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
13.07.2020 № 192

Учебная программа факультативного занятия «Волейбол» для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Волейбол» (далее – учебная программа) предназначена для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 35 или 70 часов в каждом классе (1 или 2 часа в неделю соответственно). Материал структурирован по видам спортивной подготовки: теоретической, технико-тактической и физической (развитие двигательных способностей).

3. Цель – популяризация игровых видов спорта через привлечение учащихся к игре в волейбол, создание в учреждениях образования условий для занятий волейболом, привлечение учащихся к физически активному образу жизни, углубленное освоение техники и тактики игры в волейбол.

4. Задачи:

формирование знаний о классическом и пляжном волейболе;
совершенствование базовых игровых приемов волейбола;
овладение навыками индивидуальной, групповой и командной тактики волейбола;
приобретение двигательного опыта за счет овладения игровыми приемами волейбола;
укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни;
совершенствование функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
формирование умений понимать судейскую жестикуляцию;
отбор и направление перспективных и талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по волейболу специализированных учебно-спортивных учреждений.

5. При проведении теоретических и практических занятий следует использовать различные методы обучения и воспитания учащихся, такие как рассказ, беседа, наглядные методы обучения (демонстрация видеофрагментов, слайдфильмов, циклограмм), анализ технических и тактических действий, индивидуальные и групповые практические занятия. Для активизации познавательной деятельности учащихся целесообразно использовать игровые и интерактивные методы обучения.

Выбор форм и методов обучения и воспитания осуществляется учителем на основании целей и задач изучения конкретной темы занятия с учетом уровня подготовленности и возрастно-половых индивидуальных особенностей учащихся.

Для организации и проведения занятия, направленного на обучение основам игры в волейбол, необходимо:

наличие игровой площадки (зала), с минимальными размерами 9 x 18 м;
волейбольных мячей и сетки, соответствующих основным требованиям, предъявляемым официальными правилами волейбола.

При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности и возможности учащихся. В V–VIII классах игровая форма проведения занятий является основой методики обучения. Целесообразно использовать

разнообразные подготовительные и подводящие упражнения, которые помогут учащимся быстрее освоить разучиваемые двигательные действия. При этом важно обеспечить сознательное освоение предлагаемых упражнений.

В IX–XI классах методика обучения должна предусматривать постоянное изменение условий, в которых выполняется прием. Условия необходимо постепенно приближать к максимальному противодействию, встречающемуся в игре. Усложнение процесса обучения осуществляется последовательно:

изменением уровня сложности выполнения самого приема (исходным положением, способом перемещения, сокращением амплитуд);

введением сбивающих и отвлекающих факторов и противодействий;

повышением требований к качеству и эффективности выполнения приема.

6. Теоретическая подготовка включает вопросы по истории и современному состоянию волейбола, правила соревнований по данному виду спорта, вопросы, связанные с гигиеническими требованиями, а также правила безопасного поведения на занятиях.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят приемы для освоения передачи двумя руками сверху, приема и передачи двумя руками снизу, подачи, нападающего удара, блокирования. Задания для изучения тактики позволяют формировать индивидуальные, групповые и командные действия игроков в нападении и защите.

Для развития двигательных способностей у учащихся используются общая и специальная физическая подготовка, комплексы упражнений, направленные на развитие силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости¹.

¹ Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2006. – 480 с.

7. В результате освоения настоящей учебной программы у обучающихся будут сформированы:

7.1. знания о:

правилах безопасности при игре в волейбол;

правилах игры в волейбол;

правилах личной гигиены при игре;

приемах защиты;

приемах нападения;

порядке передвижения;

правилах судейства;

7.2. умения:

соблюдать правила личной гигиены при игре;

соблюдать правила безопасности при игре;

передвигаться при игре;

выполнять технико-тактические приемы защиты;

выполнять технико-тактические приемы нападения.

8. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Волейбол».

V класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Теоретическая подготовка			
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом	0,25	0,5
2	Общая характеристика игры в волейбол	0,5	1
3	Предупреждение травматизма	0,5	1
4	Правила игры	0,75	1,5

Технико-тактическая подготовка			
5	Техника игры	4	8
6	Техника нападения	18	36
7	Техника защиты	4	8
8	Применение разученных приемов в условиях игры	6	12
Резервное время		1	2
Итого		35	70

VI класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Теоретическая подготовка			
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом	0,25	0,25
2	Оборудование, инвентарь, форма волейболиста	0,5	0,75
3	Правила игры	0,75	1
Технико-тактическая подготовка			
4	Техника игры	2,5	5
5	Техника нападения	14	28
6	Техника защиты	2	4
7	Тактика нападения	2	4
8	Тактика защиты	2	4
9	Применение разученных приемов в условиях игры	10	20
Резервное время		1	2
Итого		35	70

VII класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Теоретическая подготовка			
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом	0,25	0,25
2	Правила игры. Жесты судей	0,5	1,25
3	Развитие волейбола в Республике Беларусь на современном этапе	0,25	0,5
Технико-тактическая подготовка			
4	Техника игры	1	2
5	Техника нападения	15	30
6	Техника защиты	2	4
7	Тактика нападения	3	6
8	Тактика защиты	2	4
9	Применение разученных приемов в условиях игры	10	20
Резервное время		1	2
Итого		35	70

VIII класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Теоретическая подготовка			
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом	0,25	0,5
2	Правила соревнований и судейство игры	0,5	1
3	Характеристика волейбола на современном этапе	0,25	0,5
Технико-тактическая подготовка			
4	Техника игры	0,5	1
5	Техника нападения	16	32

6	Техника защиты	1,5	3
7	Тактика нападения	3	6
8	Тактика защиты	3	6
9	Применение разученных приемов в условиях игры	9	18
Резервное время		1	2
Итого		35	70

IX класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Теоретическая подготовка			
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом	0,25	0,5
2	Технико-тактические действия	0,5	1
3	Любительский волейбол. Профессиональный волейбол и его место в мировом спорте	0,25	0,5
Технико-тактическая подготовка			
4	Техника игры	0,5	1
5	Техника нападения	14	28
6	Техника защиты	1	2
7	Тактика нападения	4	8
8	Тактика защиты	3,5	7
9	Применение разученных приемов в условиях игры	10	20
Резервное время		1	2
Итого		35	70

X класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Теоретическая подготовка			
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом	0,25	0,25
2	Технико-тактические действия	1	2,5
3	Профессиональный волейбол	0,75	1,25
Технико-тактическая подготовка			
4	Техника игры	0,25	0,5
5	Техника нападения	7,25	14,5
6	Техника защиты	4,5	9
7	Тактика нападения	4	8
8	Тактика защиты	8	16
9	Применение разученных приемов в условиях игры	8	16
Резервное время		1	2
Итого		35	70

XI класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	1 раз в неделю
Теоретическая подготовка			
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом	0,25	0,5
2	Технико-тактические действия	0,5	1
Технико-тактическая подготовка			
3	Техника игры	0,25	0,5
4	Техника нападения	8,25	16,5
5	Техника защиты	4,5	9
6	Тактика нападения	4	8

7	Тактика защиты	7,25	14,5
8	Применение разученных приемов в условиях игры	9	18
Резервное время		1	2
Итого		35	70

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

V класс

35/70² часов

Тема 1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом – 0,25/0,5 часа

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям волейболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий.

² Здесь и далее через дробь указано количество часов при проведении факультативного занятия «Волейбол» 2 раза в неделю, 70 часов в год.

Тема 2. Общая характеристика игры в волейбол – 0,5/1 часа(час)

Представление о волейболе: история возникновения и развития волейбола. Волейбол в Республике Беларусь на современном этапе. Влияние занятий волейболом на гармоничное развитие человека (оздоровительно-гигиеническое, воспитательное, образовательное значение). Состав команды и функции игроков. Классический волейбол и пляжный волейбол, их сходства и различия. Игровая площадка.

Тема 3. Предупреждение травматизма – 0,5/1 часа(час)

Значение разминки для профилактики травматизма. Требования к соблюдению дисциплины. Правила обращения с мячом. Оказание первой помощи при растяжениях и вывихах.

Тема 4. Правила игры – 0,75/1,5 часа(час)

Начало игры. Количество партий. Правило трех касаний. Счет игры. Победитель и проигравший.

Тема 5. Техника игры – 4/8 часа(ов)

Передвижения игрока: ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений. Перемещения по ориентирам, по звуковому сигналу, сочетание перемещений с остановками. Перемещения в стойке волейболиста.

Стойки готовности: высокая, средняя, низкая.

Предварительная подготовка³, направленная на воспитание «чувства мяча»: упражнения, подвижные игры и эстафеты с бросками, передачами, ловлей, катанием, жонглированием мяча из различных исходных положений, на месте и в движении.

³ Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры/А.В. Беляев. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 144 с.

Темы 6–7. Техника нападения и техника защиты – 22/44 часа

Передача мяча двумя руками сверху на месте: с ударом о стену, с отскоком от пола; в паре с отскоком от пола, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: с ударом о стену, с отскоком от пола; в паре (с отскоком от пола и без), над собой (с отскоком от пола и без).

Поддача нижняя прямая: в стену, в паре, через сетку в 3–6 метрах от нее, постепенно увеличивая расстояние, через сетку в 8 метрах от нее, с места подачи.

Прием двумя руками снизу: в парах на боковых линиях, прием подачи в парах на одной стороне площадки.

Тема 8. Применение разученных приемов в условиях игры – 6/12 часов

Резервное время – 1/2 час(а)

VI класс
35/70 часов

Тема 1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом – 0,25/0,25 часа

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям волейболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий.

Тема 2. Оборудование, инвентарь, форма волейболиста – 0,5/0,75 часа

Требования, предъявляемые к площадкам для игры в волейбол. Размеры волейбольного мяча, сетки (женской, мужской). Зоны площадки. Техническое оборудование для проведения соревнований (ограничительные антенны, табло счета и так далее). Требования к форме игрока.

Тема 3. Правила игры – 0,75/1 часа(час)

Комплектование команды (состав команды, запасные игроки, капитан команды). Расстановка игроков на площадке. Перерывы в игре, смена площадок. Замены игроков. Выигрыш очка. Порядок подачи. Выполнение подачи.

Тема 4. Техника игры – 2,5/5 часа(ов)

Предварительная подготовка, направленная на воспитание чувства мяча: упражнения, подвижные игры и эстафеты с жонглированием, бросками, передачами, ловлей, катанием мяча из различных исходных положений, на месте и в движении.

Темы 5–6. Техника нападения и техника защиты – 16/32 часов(а)

Передача мяча двумя руками сверху на месте: после различных упражнений (наклоны, приседы, хлопки), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без); групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: после различных упражнений (наклоны, приседы, хлопки), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без); групповые упражнения: с переменной мест.

Поддача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Поддача верхняя прямая: в стену, в паре, через сетку в 5–6 метрах от нее, постепенно увеличивая расстояние, через сетку в 8 метрах от нее, с места подачи.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от нее, в шести метрах от нее.

Темы 7–8. Тактика нападения и тактика защиты – 4/8 часа(ов)

Индивидуальные тактические действия.

Поддача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу.

Тема 9. Применение разученных приемов в условиях игры – 10/20 часов

Резервное время – 1/2 час(а)

VII класс

35/70 часов

Тема 1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом – 0,25/0,25 часа

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям волейболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий.

Тема 2. Правила игры. Жесты судей – 0,5/1,25 часа

Ошибки при игре с мячом. Контакт игрока с сеткой. Пересечение центральной линии игроком. Жесты судей.

Тема 3. Развитие волейбола в Республике Беларусь на современном этапе – 0,25/0,5 часа

Развитие волейбола в Республике Беларусь. Ведущие команды страны.

Тема 4. Техника игры – 1/2 час(а)

Подвижные игры и эстафеты с жонглированием, бросками, передачами, ловлей, катанием мяча из различных исходных положений, упражнения на месте и в движении; стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений).

Темы 5–6. Техника нападения и техника защиты – 17/34 часов(а)

Передача мяча двумя руками сверху на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев – упор лежа–выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменой мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на 360°), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменой мест.

Передача мяча двумя руками сверху с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками снизу с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от сетки, в шести метрах от сетки, прием мяча в парах, один расположен на задней линии, напротив выполняется подача с восьми метров от сетки, по возможности, с места подачи.

Тема 7. Тактика нападения – 3/6 часа(ов)

Индивидуальные тактические действия.

Изменение направления передач: передача в тройках по зонам (например: из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Групповые тактические действия.

Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3, выполняет передачу в зону 4 или 2, если связующий будет находиться в зоне 2.

Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который выполняет передачу в зону 4 или 2.

Тема 8. Тактика защиты – 2/4 часа

Индивидуальные тактические действия.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу.

Тема 9. Применение разученных приемов в условиях игры – 10/20 часов(час)

Резервное время – 1/2 час(а)

VIII класс
35/70 часов

Тема 1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом – 0,25/0,5 часа

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям волейболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий.

Тема 2. Правила соревнований и судейство игры – 0,5/1 часа(час)

Желтая и красная карточки. Игровые амплуа и расположение игроков на площадке согласно игровому амплуа. Судейская бригада. Жесты судей.

Тема 3. Характеристика волейбола на современном этапе – 0,25/0,5 часа

Соревнования по волейболу на современном этапе; развитие волейбола в мире, в Республике Беларусь, в области.

Тема 4. Техника игры – 0,5/1 часа(час)

Повторение пройденного материала: упражнения, подвижные игры и эстафеты с жонглированием, бросками, передачами, ловлей, катанием мяча из различных исходных положений, упражнения выполняются на месте и в движении; стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений).

Темы 5–6. Техника нападения и техника защиты – 17,5/35 часа(ов)

Передача мяча двумя руками сверху на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев – упор лежа – выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на 360°), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками сверху с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками снизу с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками сверху через сетку (на месте): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная).

Передача мяча двумя руками снизу через сетку (на месте): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная).

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от сетки, в шести метрах от сетки, прием мяча в парах, один (два, три игрока) расположен на задней линии, напротив расположен игрок, выполняющий подачу с места подачи.

Тема 7. Тактика нападения – 3/6 часа(ов)

Индивидуальные тактические действия.

Изменение направления передач: передача в тройках по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Групповые тактические действия.

Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3, выполняет передачу в зону 4 или 2, если связующий будет находиться в зоне 2.

Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который выполняет передачу в зону 4 или 2.

Тема 8. Тактика защиты – 3/6 часа(ов)

Индивидуальные тактические действия.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу.

Групповые тактические действия.

Взаимодействие игроков, принимающих подачу, со «связующим» игроком: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, если связующий будет находиться в зоне 2, то игрок принимающий подачу (нападающий удар) должен выполнить доводку мяча в зону 2. Прием мяча с подачи в зону 3 для передачи: занимающийся располагается в зоне 6 (5, 1), подачей мяч направляют игроку, который должен выполнить доводку в зону 3.

Тема 9. Применение разученных приемов в условиях игры – 9/18 часов

Резервное время – 1/2 час(а)

IX класс

35/70 часов

Тема 1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом – 0,25/0,5 часа

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям волейболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий.

Тема 2. Техничко-тактические действия – 0,5/1 часа(час)

Особенности выполнения игровых приемов (стоек, перемещений, передач, подач, нападающего удара). Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые взаимодействия в нападении и защите.

Тема 3. Любительский волейбол. Профессиональный волейбол и его место в мировом спорте – 0,25/0,5 часа

Организация и проведение любительских соревнований по волейболу. Профессиональные подходы к волейболу. Этика игрока. Правила поведения на играх в качестве болельщика. Лучшие игроки мира, страны и региона, и их достижения.

Тема 4. Техника игры – 0,5/1 часа(час)

Повторение пройденного материала: стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений).

Темы 5–6. Техника нападения и техника защиты – 15/30 часов

Передача мяча двумя руками сверху на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев – упор лежа – выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на 360°), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками сверху с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками снизу с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками сверху через сетку (на месте и после передвижения): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку), в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки.

Передача мяча двумя руками снизу через сетку (на месте и после передвижения): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку), в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки.

Передача мяча двумя руками сверху в прыжке: имитации, упражнения с неподвижным мячом, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Нападающий удар: упражнения для освоения разбега, напрыгивания, упражнения для освоения ударного движения, имитация приема, упражнения с неподвижным мячом, выполнение нападающего удара с набрасывания учителя и партнера, упражнения с собственного подбрасывания.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от сетки, в шести метрах от сетки, прием мяча в парах, один расположен на задней линии, напротив выполняются подачи (силовые, планирующие, с различной траекторией) с места подачи.

Тема 7. Тактика нападения – 4/8 часа(ов)

Индивидуальные тактические действия.

Изменение направления передач: передача в тройках по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

При выполнении нападающих ударов: выбор способа отбивания мяча через сетку, имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками, имитация атакующего удара для отвлечения соперника.

Групповые тактические действия.

Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3, выполняет передачу в зону 4 или 2, если связующий будет находиться в зоне 2.

Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который выполняет передачу в зону 4 или 2.

Тема 8. Тактика защиты – 3,5/7 часа(ов)

Индивидуальные тактические действия.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу.

Групповые тактические действия.

Взаимодействие игроков, принимающих подачу, со «связующим» игроком: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, если связующий будет находиться в зоне 2, то игрок, принимающий подачу (нападающий удар), должен выполнить доводку мяча в зону 2. Прием с подачи в зону 3 для передачи: занимающийся располагается в зоне 6 (5, 1), подачей мяч направляют игроку, который должен выполнить доводку в зону 3.

Страховка игрока, принимающего подачу: каждый игрок должен быть готов подстраховать партнера, принимающего подачу, особенно у боковых линий. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще. При этом зоны действий перераспределяются между другими игроками. Три игрока расположены на задней линии, один у сетки, подачу принимает один игрок, остальные страхуют (прием игрока зоны 1 – страхует игрок зоны 6, принимает игрок зоны 6 – страхуют игроки зон 1 и 5, прием игрока зоны 5 – страхует игрок зоны 6).

Тема 9. Применение разученных приемов в условиях игры – 10/20 часов

Резервное время – 1/2 час(а)

X класс

35/70 часов

Тема 1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом – 0,25/0,25 часа

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям волейболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий.

Тема 2. Техничко-тактические действия – 1/2,5 часа

Особенности выполнения игровых приемов (стоек, перемещений, передач, нападающих ударов, обманных ударов, подач, блокирования, сочетания приемов). Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые взаимодействия в нападении и защите. Командные действия в нападении и защите.

Тема 3. Профессиональный волейбол – 0,75/1,25 часа

Создание Международной федерации волейбола (ФИВБ). Ведущие клубы мира. Лучшие игроки мира.

Тема 4. Техника игры – 0,25/0,5 часа

Повторение пройденного материала: стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений).

Темы 5–6. Техника нападения и техника защиты – 11,75/23,5 часа

Передача мяча двумя руками сверху на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев – упор лежа – выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой, назад – имитация, имитация с мячом в руках, имитация с мячом в руках с броском, выполнение с собственного подбрасывания.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменой мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на 360°), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменой мест.

Передача мяча двумя руками сверху с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками снизу с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками сверху через сетку (на месте и после передвижения): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку), в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки; занимающиеся располагаются в зонах 6, 4 и 3, передача мяча из зоны 6 в зону 3, а оттуда в зону 4, из зоны 4, через сетку в зону 6, занимающиеся располагаются в зонах 2 и 6, поочередные передачи мяча из зоны 6 в зону 2, а от сетки в зону 6 с другой стороны.

Передача мяча двумя руками снизу через сетку (на месте и после передвижения): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку), в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки; занимающиеся располагаются в зонах 6, 4 и 3, передача мяча из зоны 6 в зону 3, а оттуда в зону 4, из зоны 4, через сетку в зону 6, занимающиеся располагаются в зонах 2 и 6, поочередные передачи мяча из зоны 6 в зону 2, а от сетки в зону 6 с другой стороны.

Передача мяча двумя руками сверху в прыжке: имитации, упражнения с неподвижным мячом, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Нападающий удар: упражнения с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, с передачи, через сетку с передачи (сетка находится ниже требуемого уровня), через сетку с передачи (высота сетки в соответствии с возрастом занимающихся), удар через сетку после приема.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от сетки, в шести метрах от сетки, прием мяча в парах, один расположен на задней линии, напротив выполняется подача с места подачи, три игрока расположены на задней линии, подачу принимает один игрок, шесть игроков расположены по зонам, подача в любую зону – игроки принимают.

Блокирование: имитации, упражнения с неподвижным мячом, блокирование мяча, подброшенного партнером, блокирование нападающего удара с собственного подбрасывания, блокирование нападающего удара с передачи.

Прием мяча двумя руками снизу с падением-перекатом на бедро и спину: перекаты, кувырки; имитация без мяча (на мате); имитация с мячом в руках (на мате); выполнение приема с броском мяча перед перекатом (на мате); выполнение приема с ловлей и броском

мяча перед перекатом с набрасывания партнера (на мате); выполнение приема в падении с набрасывания партнера (на мате и без него).

Тема 7. Тактика нападения – 4/8 часа(ов)

Индивидуальные тактические действия.

Выбор места для выполнения передачи; передача нападающему, находящемуся впереди связующего (сзади связующего); изменение направления передач: передача нападающему, находящемуся впереди связующего; передача нападающему, находящемуся сзади связующего; равномерное распределение передач мяча нападающим; передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника; изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры; изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед, за голову после имитации передачи вперед, вперед после имитации передачи за голову.

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону; соревнования на точность попадания в установленный квадрат; в определенную зону площадки; на игрока, слабо владеющего приемом; между игроками; подача к боковым и лицевым линиям.

При выполнении нападающих ударов: выбор способа отбивания мяча через сетку, имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками, имитация атакующего удара для отвлечения соперника.

Групповые тактические действия.

Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3, выполняет передачу в зону 4 или 2, если связующий будет находиться в зоне 2.

Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который выполняет передачу в зону 4 или 2.

Вторая передача из зоны 3 в зону 2 (4): связующий выполняет передачи в зоны 2 и 4; в тройках – три игрока расположены в зонах 5 (1), 3 и 2 (4), игрок зоны 5(1) набрасывает мяч в зону 3, из зоны 3 – передача на удар в зону 2 (4), нападающий заканчивает упражнение передачей в прыжке с разбега; три игрока расположены в зонах 5 (1), 3 и 2 (4), игрок зоны 5(1) набрасывает мяч в зону 3, из зоны 3 – передача на удар в зону 2 (4), нападающий заканчивает упражнение ударом.

Командные тактические действия.

Командные действия (передача через игрока зоны 3): шесть игроков на площадке, прием мяча с подачи в зону 3, а оттуда передача на удар в зоны 2, 4.

Тема 8. Тактика защиты – 8/16 часов

Индивидуальные тактические действия.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу.

При выполнении блокирования: выбор места и своевременность прыжка, (при ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при ударах с низких и скоростных передач – одновременно с атакующим, при атаке на взлете – раньше атакующего).

Групповые тактические действия.

Взаимодействие игроков, принимающих подачу, со «связующим» игроком: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, если связующий будет находиться в зоне 2, то игрок, принимающий подачу (нападающий удар), должен выполнить доводку мяча в зону 2. Прием с подачи в зону 3 для передачи: занимающийся располагается в зоне 6 (5, 1), подачей мяч направляют игроку, который должен выполнить доводку в зону 3.

Страховка игрока, принимающего подачу: каждый игрок должен быть готов подстраховать партнера, принимающего подачу, особенно у боковых линий. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще. При этом зоны действий перераспределяются между другими игроками. С тремя игроками (один принимает, второй страхует); три игрока на задней линии, один у сетки, подачу принимает один игрок, остальные страхуют (прием игрока зоны 1 – страхует игрок зоны 6, принимает игрок зоны 6 – страхуют игроки зон 1 и 5, прием игрока зоны 5 – страхует игрок зоны 6), тоже с шестью игроками на площадке – подача во все зоны.

Командные тактические действия.

Система защиты «в линию»: расстановка игроков, имитация расположения игроков в зависимости от зоны нападения, подводящие упражнения с бросками мяча, подводящие упражнения с передачами.

Система защиты «углом вперед»: расстановка игроков, имитация расположения игроков в зависимости от зоны нападения, подводящие упражнения с бросками мяча, подводящие упражнения с передачами.

Страховка атакующего игрока: с тремя игроками (один выполняет передачу, второй – нападающий удар, третий – страхует); с шестью игроками (прием – передача – нападающий удар – страховка).

Тема 9. Применение разученных приемов в условиях игры – 8/16 часов

Резервное время – 1/2 час(а)

XI класс
35/70 часов

Тема 1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом – 0,25/0,5 часа

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям волейболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий.

Тема 2. Техничко-тактические действия – 0,5/1 часа(час)

Целесообразность использования разновидностей игровых приемов в зависимости от складывающихся игровых ситуаций в нападении и защите. Групповые взаимодействия в нападении и защите. Командные взаимодействия в нападении и защите.

Тема 3. Техника игры – 0,25/0,5 часа

Повторение пройденного материала: стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений).

Темы 4–5. Техника нападения и техника защиты – 12,75/25,5 часа

Передача мяча двумя руками сверху на месте (вперед, назад): из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев – упор лежа – выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой назад – выполнение с собственного подбрасывания, передача в парах, тройках, четверках, в круге, упражнениях по зонам.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменой мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на 360°), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками сверху с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками снизу с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками сверху через сетку (на месте) и после передвижения, с изменением направления: передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку); в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки; занимающиеся располагаются в зонах 6, 4 и 3, передача мяча из зоны 6 в зону 3, а оттуда в зону 4, из зоны 4, через сетку в зону 6, занимающиеся располагаются в зонах 2 и 6, поочередные передачи мяча из зоны 6 в зону 2, а от сетки в зону 6 с другой стороны.

Передача мяча двумя руками снизу через сетку (на месте) и после передвижения, с изменением направления передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку); в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки; занимающиеся располагаются в зонах 6, 4 и 3, передача мяча из зоны 6 в зону 3, а оттуда в зону 4, из зоны 4, через сетку в зону 6, занимающиеся располагаются в зонах 2 и 6, поочередные передачи мяча из зоны 6 в зону 2, а от сетки в зону 6 с другой стороны.

Передача мяча двумя руками сверху в прыжке: имитации, упражнения с неподвижным мячом, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, при передвижении, с изменением направления.

Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Нападающий удар: упражнения с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, с передачи, через сетку с передачи (сетка находится ниже требуемого уровня), через сетку с передачи (высота сетки по возрасту занимающихся), удар через сетку с передачи после приема.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от сетки, в шести метрах от сетки; прием мяча в парах, один расположен на задней линии, напротив выполняется подача с места подачи; три игрока расположены на задней линии, подачу принимает один игрок; шесть игроков расположены по зонам, подача в любую зону – игроки выполняют прием.

Блокирование (одиночное, групповое): блокирование мяча, подброшенного партнером; блокирование ударов; двойной блок (выбор места, согласование действий блокирующих, имитация, имитация с неподвижным мячом, блокирование подброшенного мяча, блокирование ударов).

Прием мяча двумя руками снизу с падением-перекатом на бедро и спину: выполнение приема в падении с набрасывания партнера; партнер создает различные условия для выполнения приема с падением; выполнение упражнений в условиях, близких к игровым (с подачи, с нападающего удара, различные групповые упражнения).

Прием мяча двумя руками снизу с падением-перекатом на грудь и живот (мальчики): перекаты, кувырки; имитация без мяча (на мате); имитация с мячом в руках (на мате); выполнение падения с броском мяча перед падением (на мате); выполнение падения

с ловлей и броском мяча перед падением с набрасывания партнера (на мате); выполнение приема в падении с набрасывания партнера (на мате и без него); партнер создает различные условия для выполнения приема с падением; выполнение упражнений в условиях, близких к игровым.

Тема 6. Тактика нападения 4/8 часа(ов)

Индивидуальные тактические действия.

Выбор места для выполнения передачи; передача нападающему, находящемуся впереди связующего (сзади связующего); изменение направления передач: передача нападающему, находящемуся впереди связующего; передача нападающему, находящемуся сзади связующего; равномерное распределение передач мяча нападающим; передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника; изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры; изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед, за голову после имитации передачи вперед, вперед после имитации передачи за голову.

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону; соревнования на точность попадания в установленный квадрат; в определенную зону площадки; на игрока, слабо владеющего приемом; между игроками; подача к боковым и лицевым линиям.

При выполнении нападающих ударов: выбор способа отбивания мяча через сетку, имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками, имитация атакующего удара для отвлечения соперника.

Групповые тактические действия.

Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3, выполняет передачу в зону 4 или 2, если связующий будет находиться в зоне 2.

Вторая передача из зоны 3 в зону 2 (4): связующий выполняет передачи в зоны 2 и 4; в тройках – три игрока расположены в зонах 5 (1), 3 и 2 (4), игрок зоны 5(1) набрасывает мяч в зону 3, из зоны 3 – передача на удар в зону 2 (4), нападающий заканчивает упражнение передачей в прыжке с разбега; три игрока расположены в зонах 5 (1), 3 и 2 (4), игрок зоны 5 (1) набрасывает мяч в зону 3, из зоны 3 – передача на удар в зону 2 (4), нападающий заканчивает упражнение ударом.

Вторая передача из зоны 2 в зону 3 (4): в тройках – три игрока расположены в зонах 5 (1), 2, 3 (4), игрок зоны 5 (1) набрасывает мяч в зону 2, из зоны 2 – передача на удар в зону 3 (4), нападающий заканчивает упражнение передачей в прыжке с разбега; три игрока расположены в зонах 5 (1), 2, 3 (4), игрок зоны 5 (1) набрасывает мяч в зону 2, из зоны 2 передача на удар в зону 3 (4), нападающий заканчивает упражнение ударом.

Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который выполняет передачу в зону 4 или 2.

Командные тактические действия.

Командные действия (передача через игрока зоны 3): шесть игроков на площадке, прием мяча с подачи в зону 3, а оттуда передача на удар в зоны 2,4.

Командные действия (передача через игрока зоны 2): шесть игроков на площадке, прием мяча с подачи в зону 2, а оттуда передача на удар в зоны 3,4.

Тема 7. Тактика защиты – 7,25/14,5 часа

Индивидуальные тактические действия.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу.

При выполнении блокирования: выбор места и своевременность прыжка, (при ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при ударах

с низких и скоростных передач – одновременно с атакующим, при атаке на взлете – раньше атакующего).

Групповые тактические действия.

Взаимодействие игроков, принимающих подачу, со «связующим» игроком: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, если связующий будет находиться в зоне 2, то игрок, принимающий подачу (нападающий удар), должен выполнить доводку мяча в зону 2. Прием с подачи в зону 3 для передачи: занимающийся располагается в зоне 6 (5, 1), подачей мяч направляют игроку, который должен выполнить доводку в зону 3.

Страховка игрока, принимающего подачу: каждый игрок должен быть готов подстраховать партнера, принимающего подачу, особенно у боковых линий. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще. При этом зоны действий перераспределяются между другими игроками. С тремя игроками (один принимает, второй страхует); три игрока на задней линии, один у сетки, подачу принимает один игрок, остальные страхуют (прием игрока зоны 1 – страхует игрок зоны 6, принимает игрок зоны 6 – страхуют игроки зон 1 и 5, прием игрока зоны 5 – страхует игрок зоны 6), тоже с шестью игроками на площадке – подача во все зоны.

Групповой блок: двойной, тройной. При блокировании ударов по ходу с высоких передач, руки блокирующих соприкасаются друг с другом; при блокировании ударов с переводом вправо в зоне 4 средний игрок располагается левее мяча, выставляя руки под углом к сетке, а крайний блокирующий – напротив мяча и приближает руки к среднему; при блокировании ударов с переводом влево в этой зоне крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему.

Командные тактические действия.

Система защиты «углом вперед»: расстановка игроков, упражнения при подачах соперника и при нападении.

Система защиты «в линию»: расстановка игроков, упражнения при подачах соперника и при нападении.

Система защиты «углом назад»: расстановка игроков, имитация расположения игроков в зависимости от зоны нападения, подводящие упражнения с бросками мяча, подводящие упражнения передачами, упражнения при подачах соперника и при нападении.

Страховка игрока нападающего: с тремя игроками (один выполняет передачу, второй – нападающий удар, третий – страхует); с шестью игроками (прием – передача – нападающий удар – страховка).

Тема 8. Применение разученных приемов в условиях игры – 9/18 часов

Резервное время – 1/2 час(а)