

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по пионерболу (далее Программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорту в РФ». Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (закон зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Уровень: ознакомительный

Отличительная особенность.

Программа разработана на основе программы по физической культуре для обучающихся М. Я. Виленского, В. И. Ляха М., «Просвещение» 2015 г.

Дополнительная общеобразовательная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в детском объединении является не только технико–тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников сдачи норм ГТО. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в районных соревнованиях, проводимых по данному виду спорта в рамках «Президентских игр».

Актуальность программы состоит в том, что обучающиеся общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков вечернее время.

Новизна программы заключается в том, что она предназначена для учащихся, с разноуровневой физической подготовленностью и не предполагает специального отбора, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Цель программы

- Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
- Формирование общих представлений о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства.
- Формирование интереса, потребности к дальнейшим занятиям пионерболом.
- Формирование умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

Развивающие:

- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры пионербол.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Развитие памяти, внимания, представления, воображения, ориентирования в пространстве.
- Развитие способности управлять эмоциями.
- Развитие волевых качеств.
- Развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Воспитательные:

- Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.
- Формирование спортивного коллектива.
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
- Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.
- Привитие учащимся спортивной этики.
- Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

Оздоровительные:

- Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
- Устранение повышенной утомляемости, нарушения осанки и координации.
- Профилактика простудных заболеваний.
- Борьба с избыточным весом.
- Пропаганда здорового образа жизни.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана для занятий с обучающимися 8-9 лет. В основе работы лежит принцип добровольности.

Набор в группы не требует дополнительной подготовки учащихся.

Состав группы постоянный, но может изменяться по следующим причинам:

* учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;

* смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях.

Объем программы:

Общее количество часов - 34 (1 час в неделю). Продолжительность занятия – 45 мин.

Количество часов	Количество часов в неделю	Итого
34	1	34 ч

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут. Используются такие методы, организационные формы и технологии обучения, которые бы обеспечили владение обучающимися не только знаниями, но и умениями и способами деятельности.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование.

- Контрольные игры проводятся в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

-матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

-соревнования школьного и городского масштабов.

- Формы и способы фиксации результатов:

-учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

- Повседневные наблюдения, результаты наблюдений заносятся в таблицу метапредметных и личностных результатов два раза в год – в декабре и в мае.

Формы проведения занятий:

- Тренировки
- Соревнования

Формы организации познавательной деятельности учащихся:

- групповые.

Данная программа предусматривает проведения теоретических и практических занятий.

В теоретической части занятий учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

В практической части техническая и тактическая подготовка, учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в пионербол, участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения дополнительной образовательной программы:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по «Пионерболу» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Пионерболу» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, упражнений, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Пионерболу» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств «Пионербола»;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия пионерболом с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов:

- контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки;
- соревнования.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов участия в мероприятиях(соревнованиях)
- педагогический мониторинг (диагностика личностного роста по итогам сдачи нормативов)

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие	1	1	-	Тренировочное занятие	Текущий контроль
2	Общая физическая подготовка	11	1	10	Тренировочное занятие	контрольно-переводное
3	Специальная физическая подготовка	5	1	4	Тренировочное занятие	контрольно-переводное
4	Техническая подготовка	8	1	6	Тренировочное занятие	контрольно-переводное
5	Тактическая подготовка	5	1	4	Тренировочное занятие	контрольно-переводное
6	Интегральная подготовка	3	-	3	Тренировочное занятие	контрольно-переводное
7	Контрольно-проверочные мероприятия	3	-	2	Контрольное занятие	соревнования
	Итого	34	5	29		

Содержания программного материала

1.Введение.

Теория

Техника безопасности. Правила игры пионербол. Особенности игры пионербол.

2. Общая физическая подготовка

Теория

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

Практика

Проведение общеразвивающих упражнений. Проведение специальных подводящих упражнений.

3. Специальная физическая подготовка

Теория

Значение выполнения ОРУ, специальных подводящих упражнений. Значение соблюдения правил спортивной игры пионербол. Особенности техники игры с волейбольным мячом.

Практика

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

4. Техническая подготовка

Теория

Теория технической подготовки

Практика

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

5. Тактическая подготовка

Теория

Теория тактики игры

Практика

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке;

передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

6. Интегральная подготовка

Практика

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

7. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическими графиком, допускается изменение форм занятий, проведение воспитательных мероприятий.

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Форма проведения занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Календарные сроки</i>
1	Инструктаж по ТБ. Основные положения правил игры в пионербол.	Тренировка	1	
2	Перемещение по площадке. Переход.	Тренировка	1	
3	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	Тренировка	1	
4	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	Тренировка	1	
5	Броски и ловля мяча.	Тренировка	1	
6	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	Тренировка	1	
7	Обучение подаче мяча, упражнения для рук.	Тренировка	1	
8	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	Тренировка	1	
9	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	Тренировка	1	
10	Действия игрока после приема мяча.	Тренировка	1	
11	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.	Тренировка	1	
12	Передача мяча через сетку с места.	Тренировка	1	
13	Чередование перемещений. Развитие координации.	Тренировка	1	
14	Приём подачи, передача к сетке.	Тренировка	1	
15	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	Соревнования	1	
16	Контроль выполнения подачи мяча.	Контрольно-переводное	1	
17	Обучение нападающему броску.	Тренировка	1	
18	Передача через сетку в прыжке	Тренировка	1	
19	Нападающий бросок через сетку с места	Тренировка	1	

20	Нападающий бросок с первой линии..	Тренировка	1	
21	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	Тренировка	1	
22	Нападающий бросок после передачи.	Тренировка	1	
23	Обучение блокированию.	Тренировка	1	
24	Одиночный и двойной блок.	Тренировка	1	
25	Упражнения у сетки в парах	Тренировка	1	
26	Чередование способов перемещения,	Тренировка	1	
27	Игра в пионербол с двумя мячами.	Тренировка	1	
28	Учебно-тренировочная игра.	Товарищеская игра	1	
29	Контроль приема мяча после подачи.	Контрольно-переводное	1	
30	Обучение приему мяча от сетки.	Тренировка	1	
31				
32				
33				
34				
35				
36				

7. Методическое сопровождение

Построение учебного процесса. Основной формой проведения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является занятие, а также тренировка и соревнование.

Примерная структура данного занятия:

Объяснение педагога дополнительного образования по теме занятия.

Самостоятельное выполнение норматива по теме занятия, причем в числе этих нормативов должны быть выполнены условия игры по данному виду спорта. После выполнения всеми обучающимися всех нормативов, производится разбор ошибок допущенных обучающимися. Педагог дополнительного образования по ходу выполнения нормативов формулирует выводы, делает обобщения.

Методическое обеспечение подобрано с учетом основных целей и задач программы.

При проведении занятий использованы *словесные методы* обучения такие как:

- уроки- беседы, рассказы с активным обсуждением учащимися темы занятий.

Повышению познавательной деятельности и формированию собственной позиции помогают *методы ролевого моделирования типовых ситуаций*:

- соревнования.

Ребята учатся отстаивать свою точку зрения.

Важное значение имеет *наглядно-демонстрационный* метод обучения

- просмотр видеофильмов.

Использование всех перечисленных методов соответствует основным целям и задачам программы, возрастным и психологическим особенностям учащихся.

8. Диагностические материалы.

Система контроля и оценивания :

ПРОВЕРКА НАВЫКА В ПЕРЕДАЧАХ.

Условия выполнения:

В ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой. (В 4 и 5 классах упражнение выполняется без ограничения рабочей площадки.) При этом расстояние мяча от кистей рук при передачи его должен быть не менее 50 см. Количество передач мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только в случае возвращения ученика, если он не прерывал упражнение. При ошибке ученик может подправить мяч любым способом. На выполнение упражнения дается 3 попытки. Упражнение оценивается по количеству повторений. Повторения засчитываются, если правила пионербола не нарушались.

Контрольные испытания технико-тактическая подготовка.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	7	3	2	1	3	2	1
		8	4	3	2	4	3	2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	7	-	-	-	-	-	-
		8	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	7	4	3	2	3	2	1
		8	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	7	1	-	-	1	-	-
		8	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	7	-	-	-	-	-	-
		8	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	7	1	-	-	1	-	-
		8	3	2	1	2	1	-

9. Дидактические материалы

Результат реализации программы во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования.

Помещение для занятий должно быть светлым, сухим, теплым и по объему и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся воспитанников.

Средства, необходимые для реализации программы:

Наглядный материал: таблицы, плакаты, схемы, подборка ЦОР, презентации и видеозаписи сюжетов на различные темы и проблемные ситуации.

Оборудование:

Компьютер, сканер, принтер, проектор, фотокамера, интерактивная доска, стол и стул для педагога, площадка игровая волейбольная ; скакалка; палка гимнастическая; мячи: баскетбольный, теннисный малый мяч (мягкий), волейбольные; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая; мультимедийный компьютер; презентации по основным разделам учебного материала; секундомер; насос ручной ; ролик для пресса; аптечка; сетка волейбольная.

Программное обеспечение:

Open Office, Publisher, Photoshop и др. ,подключение к сети Интернет.

Методические материалы

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры
Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры – «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к пионерболу игры – в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в пионербол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями – установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

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

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра

уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

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

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

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

Индивидуальные действия в нападении

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

Примерные задания при подачах: 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на выходящего игрока задней линии. 4. подача «вразрез». 5. подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. подача на нападающего у сетки. 8. подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов. 2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

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

Командные действия в нападении

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

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

Индивидуальные действия в защите

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

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

Групповые действия в защите

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

Командные действия в защите

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

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

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий – крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний – вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий – средний закрывает диагональное направление, крайний

играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе

Литература:

Список используемой литературы:

1. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» М.: 2011г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002г.
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно-оздоровительная работа в школе»: Методическое пособие, - М. Изд-во НЦ ЭНАС 2003г.

Перечень учебной литературы для учителя:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях – 2-е изд. - М., Просвещение, 2012. г.

Перечень учебной литературы для учащихся:

1. Физическая культура. Учебник. 5-7 класс. Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. под редакцией Виленского М.Я., Издательство: М., Просвещение, 2013

Перечень учебной литературы для родителей:

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2003.
2. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
3. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2004.

Интернет-ресурсы:

<http://www.drofa.ru/>

<http://www.cvartplus.ru/>

<http://www.uchitel-izd.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>