



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.С.И.МОСИНА»

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
СПб ГБПОУ «СТК им. С.И.Мосина»  
протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 97-уч от 31 августа 2023 г.

Директор СПб ГБПОУ  
«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 16-22 лет

Разработчик:  
Елифанов Д.Н., педагог  
дополнительного образования

### **Особенности обучения**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

### **Задачи и планируемые результаты обучения**

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

### **Содержание обучения**

Раздел № 1 – Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 1. Комплектование группы.

Комплектование группы. Входной контроль.

Тема 2. Теоретическая подготовка.

Вводный инструктаж. Правила игры в волейбол.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Первичный инструктаж. Физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Комплексы физических упражнений на развитие необходимых физических качеств для игры в волейбол.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. Комплексы физических упражнений на развитие взрывной прыжковой силы и координационных способностей.

Раздел № 2 – Обучение техническим приемам и тактическим действиям волейболе.

Тема 5. Индивидуальная техническая подготовка.

Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением. Техника нижней прямой и верхней прямой подачи мяча. Техника нижней боковой и верхней боковой подачи мяча. Техника приема мяча снизу одной и двумя руками. Техника приема мяча снизу и сверху падением. Техника прямого и бокового атакующего удара. Техника атакующего удара с задней линии. Техника индивидуального блокирования мяча. Техника

группового блокирования мяча. Промежуточный контроль индивидуальной технической подготовленности.

Тема 6. Тактическая подготовка.

Обучение тактике атаки. Нападение со второй передачи игрока передней линии. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке. Групповые тактические действия в атаке. Взаимодействие между игроками задней и передней линии. Взаимодействие между принимающим подачу и нападающим. Передача нападающему, находящемуся впереди и сзади связующего. Индивидуальные тактические действия в атаке. Поддача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема. Обучение тактике обороны. В линию при страховке блокирующего свободным игроком передней линии. Уступом вперед – при страховке игроком зоны 6. Групповые тактические действия при приеме подач и атакующих ударов. Групповые тактические действия при блокировании соперника. Групповые тактические действия при страховке своего атакующего игрока. Индивидуальные тактические действия в обороне. Выбор места и действия при приеме подач. Выбор места и действия при атакующих ударах. Выбор места и действия от отскочившего мяча от блока соперника. Выбор места и действия при блокировании и само страховке при блокировании. Индивидуальные тактические действия в обороне.

Раздел № 3 – Совершенствование технических приемов и тактических действий в волейболе.

Тема 7. Совершенствование технических и тактических действий в процессе игры в волейболе.

Совершенствование техники стойки и перемещения волейболиста, техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением, техники нижней прямой и верхней прямой подачи мяча, техники нижней боковой и верхней боковой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу одной и двумя руками, техники приема мяча снизу и сверху падением, техники прямого и бокового атакующего удара, техники атакующего удара с задней линии, техники индивидуального и группового блокирования мяча. Совершенствование тактики атаки. Нападение со второй передачи игрока передней линии. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке. Нападение с первой передачи или откидки. Взаимодействие между игроками задней и передней линии. Взаимодействие между принимающим подачу и нападающим. Совершенствование индивидуальных тактических действий в атаке. Передача нападающему, находящемуся впереди и сзади связующего. Поддача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема. В линию при страховке блокирующего свободным игроком передней линии. Совершенствование тактике обороны. Уступом вперед – при страховке игроком зоны 6. Совершенствование групповых тактических действий при приеме подач и атакующих ударов. Совершенствование групповых тактических действий при блокировании соперника. Совершенствование групповых тактических действий при страховке своего атакующего игрока. Совершенствование индивидуальных тактических действий в обороне. Выбор места и действия при приеме подач, при атакующих ударах, от отскочившего мяча от блока соперника, при блокировании и само страховке при блокировании. Совершенствование командных тактических действий.

Раздел № 4 – Оценка степени освоения технических приемов и тактических действия в волейболе.

Тема 8. Контрольные нормативы

Тестирование уровня физической подготовленности. Тестирование уровня технической подготовленности в игре волейбол.

#### **5.4. Планируемые результаты освоения программы**

Личностные:

- будут сформированы навыки самопознания, рефлексии;
- произойдет включение в индивидуальную систему ценностей;
- будет сформировано ценностное отношение к себе и другим людям.

Предметные:

- познакомятся с теоретическими знаниями и специальной терминологией по программе;
- обучатся правилам волейбола.

Метапредметные:

Будут созданы условия для:

- формирования навыка целеполагания, планирования и контроля за достижением результатов;
- формирования навыков игры волейбол;
- формирования коммуникативных универсальных учебных действий.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество аудиторных часов		Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
		теоретические занятия	практические занятия		
<b>ПОЛУГОДИЕ</b>		<b>2</b>	<b>62</b>		
<b>Раздел № 1 – Общая и специальная физическая подготовка</b>					
<b>Тема 1. Комплектование группы</b>		<b>4</b>			
1.	Занятие 1. Комплектование группы. Входной контроль.	-	2		
2.	Занятие 2. Комплектование группы. Входной контроль.	-	2		
<b>Тема 2. Теоретическая подготовка</b>		<b>2</b>			
3.	Занятие 1. Вводный инструктаж. Правила игры в волейбол.	1	1		
<b>Тема 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>6</b>			
4.	Занятие 1. Первичный инструктаж. Физические упражнения на развитие основных физических качеств.	1	1		
5.	Занятие 2. Комплексы физических упражнений на развитие необходимых физических качеств для игры в волейбол	-	2		
6.	Занятие 3. Комплексы физических упражнений на развитие необходимых физических качеств для игры в волейбол	-	2		
<b>Тема 4. Специальная физическая подготовка.</b>		<b>8</b>			
7.	Занятие 1. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	-	2		
8.	Занятие 2. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	-	2		

9.	Занятие 3. Комплексы физических упражнений на развитие взрывной прыжковой силы и координационных способностей	-	2		
10.	Занятие 4. Комплексы физических упражнений на развитие взрывной прыжковой силы и координационных способностей	-	2		
<b>Раздел № 2 – Обучение техническим приемам и тактическим действиям в волейболе.</b>					
<b>Тема 5. Индивидуальная техническая подготовка.</b>		<b>26</b>			
11.	Занятие 1. Стойки и перемещения волейболиста	-	2		
12.	Занятие 2. Передача мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением	-	2		
13.	Занятие 3. Техника нижней прямой и верхней прямой подачи мяча	-	2		
14.	Занятие 4. Техника нижней боковой и верхней боковой подачи мяча	-	2		
15.	Занятие 5. Техника приема мяча снизу одной и двумя руками	-	2		
16.	Занятие 6. Техника приема мяча снизу и сверху падением.	-	2		
17.	Занятие 7. Техника прямого и бокового атакующего удара.	-	2		
18.	Занятие 8. Техника атакующего удара с задней линии	-	2		
19.	Занятие 9. Техника индивидуального блокирования мяча.	-	2		
20.	Занятие 10. Техника индивидуального блокирования мяча.	-	2		
21.	Занятие 11. Техника группового блокирования мяча.	-	2		
22.	Занятие 12. Техника группового блокирования мяча.	-	2		
23.	Занятие 11. Промежуточный контроль индивидуальной технической подготовленности.	-	2		
<b>Тема 6. Тактическая подготовка.</b>		<b>38</b>			
19.	Занятие 1. Обучение тактике атаки. Нападение со второй передачи игрока передней линии.	-	2		
20.	Занятие 2. Обучение тактике атаки. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке.	-	2		
21.	Занятие 3. Обучение тактике атаки. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке.	-	2		

22.	Занятие 4. Групповые тактические действия в атаке. Взаимодействие между игроками задней и передней линии	-	2		
23.	Занятие 5. Групповые тактические действия в атаке. Взаимодействие между принимающим подачу и нападающим	-	2		
24.	Занятие 6. Индивидуальные тактические действия в атаке. Передача нападающему, находящемуся впереди и сзади связующего	-	2		
25.	Занятие 7. Индивидуальные тактические действия в атаке. Подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема	-	2		
26.	Занятие 8. Обучение тактике обороны. В линию при страховке блокирующего свободным игроком передней линии	-	2		
27.	Занятие 9. Обучение тактике обороны. Уступом вперед – при страховке игроком зоны 6	-	2		
28.	Занятие 10. Групповые тактические действия при приеме подач и атакующих ударов	-	2		
29.	Занятие 11. Групповые тактические действия при блокировании соперника	-	2		
30.	Занятие 12. Групповые тактические действия при страховке своего атакующего игрока	-	2		
31.	Занятие 13. Индивидуальные тактические действия в обороне. Выбор места и действия при приеме подач	-	2		
32.	Занятие 14. Индивидуальные тактические действия в обороне. Выбор места и действия при атакующих ударах	-	2		
<b>II ПОЛУГОДИЕ</b>		-	<b>80</b>		
33.	Занятие 15. Индивидуальные тактические действия в обороне. Выбор места и действия от отскочившего мяча от блока соперника	-	2		
34.	Занятие 16. Индивидуальные тактические действия в обороне. Выбор места и действия при блокировании и само страховке при блокировании	-	2		
35.	Занятие 17. Индивидуальные тактические действия в обороне. Блок.	-	2		
36.	Занятие 18. Индивидуальные тактические действия в обороне.	-	2		
37.	Занятие 19. Промежуточный контроль тактической подготовленности.	-	2		
<b>Раздел № 3 – Совершенствование технических приемов и тактических действий в волейболе.</b>					

Тема 7. Совершенствование технических и тактических действий в процессе игры в волейболе		66			
38.	Занятие 1. Совершенствование техники стойки и перемещения волейболиста.	-	2		
39.	Занятие 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением	-	2		
40.	Занятие 3. Совершенствование техники нижней прямой и верхней прямой подачи мяча	-	2		
41.	Занятие 4. Совершенствование техники нижней боковой и верхней боковой подачи мяча	-	2		
42.	Занятие 5. Совершенствование техники приема мяча снизу одной и двумя руками	-	2		
43.	Занятие 6. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху падением.	-	2		
44.	Занятие 7. Совершенствование техники прямого и бокового атакующего удара.	-	2		
45.	Занятие 8. Совершенствование техники атакующего удара с задней линии.	-	2		
46.	Занятие 9. Совершенствование техники индивидуального блокирования мяча.	-	2		
47.	Занятие 10. Совершенствование техники группового блокирования мяча.	-	2		
48.	Занятие 11. Совершенствование тактики атаки. Нападение со второй передачи игрока передней линии.	-	2		
49.	Занятие 12. Совершенствование тактике атаки. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке.	-	2		
50.	Занятие 13. Совершенствование тактике атаки. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке.	-	2		
51.	Занятие 14. Совершенствование тактике атаки. Нападение с первой передачи или откидки.	-	2		
52.	Занятие 15. Совершенствование групповых тактических действий в атаке. Взаимодействие между игроками задней и передней линии	-	2		
53.	Занятие 16. Совершенствование групповых тактических действий в атаке. Взаимодействие между принимающим подачу и нападающим	-	2		
54.	Занятие 17. Совершенствование индивидуальных тактических действий в атаке. Передача нападающему, находящемуся впереди и сзади	-	2		

	связующего				
55.	Занятие 18. Совершенствование индивидуальных тактических действий в атаке. Подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема	-	2		
56.	Занятие 19. Совершенствование тактике обороны. В линию при страховке блокирующего свободным игроком передней линии	-	2		
57.	Занятие 20. Совершенствование тактике обороны. Уступом вперед – при страховке игроком зоны 6	-	2		
58	Занятие 21. Совершенствование групповых тактических действий при приеме подач и атакующих ударов	-	2		
59.	Занятие 22. Совершенствование групповых тактических действий при блокировании соперника.	-	2		
60.	Занятие 23. Совершенствование групповых тактических действий при страховке своего атакующего игрока	-	2		
61.	Занятие 24. Совершенствование индивидуальных тактических действий в обороне. Выбор места и действия при приеме подач.	-	2		
62.	Занятие 25. Совершенствование индивидуальных тактических действий в обороне. Выбор места и действия при атакующих ударах	-	2		
63.	Занятие 26. Совершенствование индивидуальных тактических действий в обороне. Выбор места и действия от отскочившего мяча от блока соперника	-	2		
64.	Занятие 27. Совершенствование индивидуальных тактических действий в обороне. Выбор места и действия при блокировании и само страховке при блокировании	-	2		
65.	Занятие 28. Совершенствование командных тактических действий.	-	2		
66.	Занятие 29. Совершенствование командных тактических действий.	-	2		
67.	Занятие 30. Совершенствование командных тактических действий.	-	2		
68.	Занятие 31. Совершенствование командных тактических действий.	-	2		
69.	Занятие 32. Совершенствование командных тактических действий.	-	2		
70	Занятие 33. Промежуточный контроль технико-тактической подготовленности.	-	2		



<b>Раздел № 4 – Оценка степени освоения технических приемов и тактических действия в волейболе.</b>		<b>4</b>			
Тема 8. Контрольные нормативы		-	<b>4</b>		
71	Занятие № 1. Тестирование уровня физической подготовленности	-	<b>2</b>		
72	Занятие № 2. Тестирование уровня технической подготовленности в игре волейбол.	-	<b>2</b>		

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1 Методические материалы

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным-силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

#### *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 волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол 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» (основана на игре «Пионербол»). 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 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 (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 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. 4. подача на выходящего игрока задней линии. 5. подача «вразрез». 6. подача в уязвимые места. 7. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 8. подача на нападающего у сетки.

1. 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.

#### **6.2. Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности (эффективности программы) проводятся:

- стартовый контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль
- итоговый контроль.

Кроме того, одним из основных критериев оценки эффективности освоения обучающимися программы учебного курса является их результативная соревновательная деятельность.