**Аналитическая записка**

участника конкурса «Учитель года» 2023 о результатах своей педагогической деятельности за 2020 - 2023

**Тема:** «Взаимосвязь общефизической и технической подготовки в учебно-тренировочном процессе»

Составитель:

Громов Виктор Владимирович

Должность:

Тренер-преподаватель

г. Карпинск

2023 г.

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Введение ……………………………………………………………. | 3 |
| 1. Аналитическая часть………………………………………….. | 5 |
| * 1. Развитие выносливости…………………………… | 5 |
| * 1. Развитие силовых качеств………………………… | 6 |
| * 1. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств……………………………………………….. | 7 |
| * 1. Совершенствование верхней прямой подачи   с использованием упражнений для развития  скоростно-силовой выносливости………………………... | 9 |
| 1. Проектная часть ……………………………………………… | 15 |
| 1. Заключительная часть ………………………………………. | 16 |
| Список литературы………………………………………………….. | 17 |
| Приложение…………………………………………………………. | 18 |

**Введение**

Важное место в современной системе физического воспитания занимает волейбол. Преимущества этой общедоступной игры - в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, легкости, гибкости, физической силы, проявлении смелости и сообразительности.

Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, в том числе и на свежем воздухе. Неслучайно в последнее время приобрел огромную популярность пляжный волейбол, где соревнуются команды, состоящие из двух игроков, на площадке покрытой толстым слоем песка.

**1.Профессиональное развитие**

*1.1 Опыт применения инноваций в образовании*

Педагогическую деятельность реализую в соответствии с нормативно-правовой базой: Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральные спортивные стандарты.

В профессиональной деятельности применяю современные образовательные технологии.

|  |
| --- |
| личностно-ориентированные |

|  |
| --- |
| Кейс-технология |

|  |
| --- |
| информационно – коммуникативные (ведение группы в социальной сети «В контакте», «Волейбол», размещение информационно – аналитических материалов на официальном сайте спортивной школы) |

|  |
| --- |
| Здоровьесберегающие |

|  |
| --- |
| Разноуровневое обучение |

|  |
| --- |
| Критического мышления |
| аналитико – прогностические (расширение программно-методического обеспечения учебно – тренировочного процесса, разработка методических рекомендаций на тему “Взаимосвязь общефизической и технической подготовки в учебно-тренировочном процессе”, «Профилактика остеохондроза у обучающихся спортивной школы» ; аналитико – диагностические (ведение мониторинга участия обучающихся отделения «Волейбол» в соревнованиях различного уровня) |

Являясь тренером городской мужской команды по волейболу, я столкнулся с проблемой комплектования команды. Команда состояла в основном из бывших воспитанников нашей спортивной школы, возраст которых приближался к сорока годам. Для успешного выступления в соревнованиях необходимо было ввести в команду свежие силы в лице молодых игроков, которые занимаются в нашей спортивной школе. Но чтобы эти ребята соответствовали уровню соревнований нужно было резко повысить их техническую и специальную подготовку. Поэтому в работе с юношами, занимающимися в учебно-тренировочных группах отделения волейбол, был сделан упор в этом направлении.

Следующая проблема с которой сталкиваются многие тренеры – это освоения технических приемов в группах начальной подготовки. В процессе обучения были выявлены трудности в выполнении верхней прямой подачи из-за площадки и на сетке, соответствующей возрасту занимающихся. С расстояния 3-6 м. на низкой сетке из 10 попыток учащиеся справлялись только с 30% результативностью .

Можно прийти к выводу, что уникальность строение плечевого сустава требует особого подхода к укреплению его мышц и связок.

Таким образом, **темой** моей аналитической записки является «Взаимосвязь общефизической и технической подготовки в учебно-тренировочном процессе».

**Объект** исследования: общефизическая и техническая подготовка в учебно-тренировочном процессе у обучающихся.

**Предмет** исследования: методы и средства развития общефизической и технической подготовки в учебно-тренировочном процессе.

**Цели:**

- повышение общефизической и специальной подготовки у кандидатов в сборные команды города ;

- развитие мышечно-связочного, опорно-двигательного аппарата у учащихся групп начальной подготовки.

**Задачи:**

- обеспечивать индивидуальное физическое развитие каждого обучающегося;

- формировать готовность индивида к жизненной практике и будущей самостоятельной деятельности;

- формировать потребность ребенка в занятиях физической культурой;

-воспитывать у обучающихся стойкий интерес к занятиям волейболом;

- укрепить мышечно-связочный, опорно-двигательный аппарат у учащихся групп начальной подготовки;

-разработать методические рекомендации для обучения технике волейбола на основе физической подготовки и здоровьесберегающих технологий.

Имею положительную динамику освоения обучающимися образовательных программ (предпрофессиональные программы – 90 %).

На основе ежегодного мониторинга обучающихся групп получены следующие результаты деятельности:

- повысился процент занятых призовых мест в соревнованиях (от общего числа обучающихся): областной уровень (2020 г. – 15%, 2022 г. – 21,5%), окружной уровень (2020 г. – 12%, 2022 г. - 17,5%), городской уровень (2020г. – 15%, 2022 г. – 21,5%),

- повысился процент присвоения массовых спортивных разрядов (2020 г. – 23,2%, 2023г. – 40%).

**1.Аналитическая часть**

* 1. **Развитие выносливости.**

Развитие основных физических качеств, таких как сила, быстрота, прыгучесть, возможно только на основе общей выносливости.

Под выносливостью понимают свойство человека, позволяющее ему противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения её интенсивности. Например, длительно бежать без снижения скорости. Выносливость человека зависит от возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения работающих мышц. Хорошо развитые легкие, высокая скорость циркуляции крови в организме, достаточное обеспечение мышц кислородом – всё это отражает высокие возможности человека переносить разнообразные нагрузки, совершать длительную физическую работу практически не утомляясь.

Для развития выносливости можно использовать различные физические упражнения, и главным критерием при их подборе является не величина нагрузки, а время выполнения. Основные средства развития общей выносливости, которые я применял в учебно-тренировочном процессе были: продолжительный бег умеренной интенсивности, спортивные и подвижные игры, кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах. Находясь в летних спортивно-оздоровительных лагерях в подготовительный период старшие ребята пробегали в среднем за тренировку 10 км., проплывали дистанцию до 1 км., играли длительное время в футбол, баскетбол, в русскую лапту.

Большое внимание, для укрепление опорно-двигательного аппарата, для профилактики травматизма уделялось специальным легкоатлетическим упражнениям: бег с высоким подниманием бедра, захлёстыванием стопы, различные виды многоскоков, ходьба выпадами вперёд, боком. Применяя эти упражнения учащиеся укрепили в значительной мере связки, сухожилия, мышц, суставы, свели к минимуму травматизм во время занятий, что позволило плавно перейти к развитию других физических качеств.

Благодаря этому не нарушался учебно-тренировочный процесс, выполнялся календарь спортивно-массовых мероприятий.

* 1. **Развитие силовых качеств.**

При обучении юных волейболистов техническим приёмам и навыкам я обратил внимание на следующую ситуацию - ребята с относительно высоким ростом медленно овладевают этими приёмами, у них недостаточно быстро формируются двигательные навыки по сравнению со сверстниками среднего роста. Юным спортсменам элементарно не хватало силы, развития мышц, отвечающих за те или иные приёмы волейбола.

Под силой понимается способность человека, позволяющая ему воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать, за счет мышечных напряжений. Например, человек, напрягая мышцы, поднимает тяжелую штангу, то есть он воздействует на неё и приводит в движение. Подняв штангу, человек снова посредством напряжения мышц удерживает её над головой, то есть активно противодействует весу штанги, которая давит на него. Но не только для поднятия тяжестей человеку нужна сила. Все его передвижения связаны с напряжением мышц. Если у спортсмена хорошо развита сила, он способен дальше и выше прыгнуть, быстрее бежать, передвигаться на лыжах, лучше играть в спортивные игры. Если взглянуть на современного волейболиста высокого класса, то можно увидеть, что он настоящий атлет с хорошо развитой мускулатурой. Для развития силы используются специальные физические упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность, по сравнению с другими физическими упражнениями – способность вызывать длительное напряжение мышц. Эти упражнения, в зависимости от способа отягощения, делятся на две большие группы. Первая группа – упражнения, где в качестве отягощения используется вес человека или отдельных частей его тела. Ко второй группе относятся упражнения, в которых в качестве отягощения используются одновременно как вес тела, или его частей, так и вес различных спортивных снарядов: штанга, гантели, набивные мячи и т.д.

Основное правило применения силовых упражнений – обязательное выполнение их до первых признаков утомления. При этом используют два метода: выполняют силовые упражнения непрерывно, пока не устают, либо повторно, сериями, с небольшими интервалами для отдыха, но тоже до утомления.

Сделав упор на атлетизм в учебно-тренировочном процессе, я в основном использовал упражнения из первой группы, то есть использование веса тела или отдельных его частей. Это приседания с партнёром на плечах, отжимания в упоре лёжа, меняя положение угла наклона тела, подтягивание на высокой перекладине различными хватами, сгибание и разгибание рук в упоре на параллельный брусьях, подъём туловища на наклонной скамейке, подъём ног к перекладине или лёжа на спине, и т.д. Укрепив мышцы живота и спины, ребята резко прибывали в силе нападающего удара и в мощи подачи. Развив силу ног, они значительно повысили свою прыгучесть, что очень важно для волейболиста при выполнении атакующих действий и постановке блока.

Упражнения с набивными мячами укрепили кисти рук, что положительно сказалось на качестве верхней передачи и приёме снизу. То есть, здесь явно прослеживается тесная взаимосвязь технической и физической подготовки.

* 1. **Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.**

В волейболе все перемещения выполняются на относительно небольшое расстояние, до 6-10 метров, но вместе с тем с максимальной скоростью. Это касается атакующих, так и защитных действий. Волейболисту необходимо быстро перемещаться по площадке, чтобы успеть принять мяч, выполнить нападающий удар, поставить блок. На всё это отводится очень мало времени, иначе мяч будет проигран. Здесь большое значение приобретает развитие такого физического качества, как быстрота.

Быстрота человека проявляется в его способности выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. Это может быть время реакции, время одиночного действия, частота движений, то есть все упражнения, связанные с большой скоростью и темпом движений.

Для того, чтобы движения выполнять максимально быстро, необходимо, чтобы:

* мышцы перед сокращением были несколько растянуты и не закрепощены;
* мышцы, не участвующие в конкретном движении, не препятствовали ему;
* форма движений была знакомой, рациональной, экономичной, координация движений высокой.

Основными факторами для развития быстроты являются: развитие силы мышц, овладение правильной, рациональной техникой движений и совершенствование в требуемом направлении центральной нервной системы. Быстроту подразделяют на общую и специальную. Общая – это способность выполнять любое действие и движение с достаточной быстротой. Специальная – это способность выполнять с очень большой скоростью соревновательное упражнение, его элементы и части.

Чтобы увеличить скорость движений, необходимо повысить мышечную силу и развить способность проявлять большую силу в быстрых движениях. Этого можно достигнуть при повторном выполнении упражнений с отягощениями. Наряду с этим для развития быстроты полезно выполнять упражнения в обычных условиях (бег под уклон, метание облегченных снарядов, бег за лидером). Это создаёт предпосылки для преодоления так называемого скоростного барьера. Очень важно в методическом отношении определить скорость выполнения упражнений в процессе развития быстроты. Исследования показывают, что наиболее рациональным будет обучение движениям при выполнении его со скоростью 85-90% от предельной. Основными методами развития быстроты являются: повторный, переменный, уравнительный (гандикап) , соревновательный, игровой и в отдельных случаях круговой. При развитии быстроты следует напомнить, что снижение скорости выполнения заданий в очередной попытке служит основанием для прекращения нагрузки указанной направленности.

Для развития скоростных качеств я использовал часто специальные упражнения из легкой атлетики. Одним из основных средств является челночный бег по звуковому сигналу с набивными мячами в руках. Пробегание различных отрезков из положения лёжа на спине, на животе, сидя на полу ноги врозь и других стартовых положений позволило развить не только скорость, но и быстроту реакции.

Скоростно-силовые способности развивают с помощью упражнений скоростно-силовой направленности. Их обязательно выполнять с максимально-возможной скоростью. Поэтому в процессе развития скоростно-силовых способностей величина нагрузки на работающие мышцы повышается постоянно, чтобы скорость выполнения упражнений оставалась относительно высокой. Величину нагрузки в скоростно-силовых упражнений повышают за счёт количества повторений и дополнительного отягощения работающих мышц. Чтобы достигнуть всесторонней силовой подготовленности, на занятиях силовой подготовкой чередуют выполнения упражнений скоростно-силовой и собственно силовой направленности. Развитию этих способностей способствовало многократное пробегание различных отрезков с использованием веса партнёра, скоростное выполнение упражнения «тачка», то есть когда один из партнёров идёт на руках, а другой удерживает его ноги. Прыжки на параллельных гимнастических скамейках с отягощением в виде гири или блина от штанги в руках, приседание с партнером на плечах, прыжки до высокорасположенного предмета, через легкоатлетические барьеры – прекрасно развивало силу ног, а вместе с тем и прыгучесть занимающихся.

* 1. **Совершенствование верхней прямой подачи**

**с использованием упражнений для развития**

**скоростно-силовой выносливости.**

Верхняя прямая подача уже давно перестала быть средством введения мяча в игру, а превратилась в самодостаточное атакующее действие. В руках игрока, в совершенстве владеющего этим техническим приёмом, она стала грозным оружием для решения определенных тактических задач. Чем раньше юные спортсмены овладеют этим важным элементом волейбола, тем больше они получат для его дальнейшего совершенствования. В группах начальной подготовки я столкнулся с определенными трудностями в обучении детей верхней прямой подаче. У юных волейболистов возникали проблемы с подачей мяча из-за площадки. На протяжении многолетней тренерской деятельности я пришел к выводу, что причины кроются в уникальном строении плечевого сустава и недостаточном развитии скоростно-силовых качеств.

Суставная капсула плечевого сустава прикрепляется на лопатке к костному краю суставной впадины и, охватив плечевую головку, оканчивается на анатомической шейке. В качестве вспомогательной связки плечевого сустава существует несколько более плотный пучок волокон, идущий от основания клювовидного отростка и вплетающийся в капсулу сустава, lig. coracohumerale. В общем же плечевой сустав не имеет настоящих связок и укрепляется мышцами пояса верхней конечности. Это обстоятельство, с одной стороны, является положительным, так как способствует обширным движениям плечевого сустава, необходимым для функции руки как органа труда. С другой стороны, слабая фиксация в плечевом суставе является отрицательным моментом, будучи причиной частых вывихов его.

Поэтому необходимо укреплять мышцы, которыми плечевой сустав крепится к лопатке, развивать скоростно-силовые качества спортсмена, используя стандартный набор упражнений с набивными мячами, упражнениями с использованием веса собственного тела я попробовал применить, так называемую, систему блоков при обучении и совершенствовании верхней прямой подачи.

В начале тренировки, в середине и в конце её я давал комплекс определенных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, и сразу же выполнялась верхняя прямая подача с многократным повторением. Таким образом, формировался блок упражнений, связанный воедино с физической и технической подготовкой.

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блок | Комплекс упражнений | Кол-во повторений |
| 1 блок | - сгибание и разгибание рук в упоре на полу; | 3подхода по 10 раз |
| - упражнение «тачка»; | 3 подхода по 9 метров |
| - стоя у стены, сгибание и разгибание рук в упоре, с отталкиванием от неё руками; | 3 подхода по 15 раз |
| - верхняя прямая подача. | 25 повторений |
| 2 блок | - метание набивного мяча 2 кг. из-за головы сидя на полу обеими руками.; | 15 раз |
| - метание набивного мяча 2 кг. стоя, через волейбольную сетку обеими руками; | 15 раз |
| - метание набивного мяча 2 кг. стоя, через волейбольную сетку одной рукой; | 15 раз |
| - верхняя прямая подача. | 25 повторений |
| 3 блок | - броски набивного мяча 2 кг. обеими руками снизу, находясь спиной к волейбольной сетке; | 15 раз |
| - броски волейбольного мяча одной рукой с отскоком от пола, через сетку из-за линии нападения; | 15 раз |
| - броски волейбольного мяча одной рукой через сетку с максимального расстояния от неё; | 15 раз |
| - верхняя прямая подача. | 25 повторений |

Сравнивая результаты, периода с 2020-2023 год, переводных экзаменов, была отмечена положительная динамика в сдаче экзамена на верхней прямой подаче.

Эффективность подачи

* развит стойкий интерес в занятиям физической культурой и спортом;
* воспитанники являются членами команд сборных школ города по волейболу - 40 человек;
* мужская и женская сборные команды города Карпинска победители Рождественского турнира по волейболу в 2020-2023 г.г., в котором принимали участие команды - г. Североуральск, г. Серов, г. Волчанск, г. Краснотурьинск. По сути этот турнир стал заменой Первенства Северного Управленческого округа, которое к сожалению по разным причинам больше не проводится.

В период с 2020 по 2023 годы наблюдается положительная динамика в результатах присвоения спортивных разрядов спортсменам:

2020 г. – 5 человек – II спортивный разряд; 7 человек – III спортивный разряд;

2023г. – 12 человек – II спортивный разряд.

100% занимающихся за период с 2020 по 2023 годы повысили результаты контрольных и переводных испытаний по общефизической подготовке.

90% обучающихся активно принимали участие в соревнованиях муниципального, областного и межрегионального уровня.

Реализация задачи по воспитанию у обучающихся стойкого интереса к занятиям волейболом и потребности в занятиях физической культурой позволила повысить степень результативности участия обучающихся в соревнованиях различного уровня.

Таким образом применяя методику блоков по итогам мониторинга прослеживается положительная динамика результативности участия обучающихся в соревнованиях различного уровня:

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год | Соревнование | Занятое место |
|  | Городской уровень |  |
| 2020 – 2023 гг. | Чемпионат ГО Карпинск по волейболу среди мужских и женских команд. | I место |
|  | Межмуниципальный уровень |  |
| 2020 г. | Первенства Северного управленческого округа по волейболу среди юношей 2006- 2007- г.р. | I место |
| 2021 г. | Открытое Первенство ГО Североуральска по волейболу среди юношей | I место |
| 2020-2023гг. | Открытый Рождественский турнир по волейболу среди мужских команд | I место |
|  | **Областной уровень** |  |
| **2020 г.** | **Первенство Свердловской области среди юношей 2002-2003 г.р.** | **I место** |

1. **Заключительная часть**

Проанализировав нижеприведенные таблицы результатов

(приложение 1) по технической и физической подготовке, можно увидеть прямую зависимость между этими важнейшими моментами в подготовке волейболистов. Значительное повышение физических кондиций занимающихся позволило повысить качество выполнения технических элементов и приемов волейбола. Всё это дало возможность ребятам успешно выступать в соревнованиях различного уровня. Всего было подготовлено более 100 спортсменов массовых разрядов.

Наши волейболисты являются ведущими спортсменами в своих учебных заведениях. Все стали настоящими атлетами, показывая неплохие результаты в других видах спорта: баскетбол, легкая атлетика, плавание. В первенстве ДЮСШ по общефизической подготовке волейболисты на первых ролях. Хорошая физическая подготовка позволяет занимающимся избегать серьезных спортивных травм и иметь хорошее общее здоровье.

Развитие основных физических качеств позволило ускорить процесс обучения техническим приёмам и навыкам игры в волейбол.

У обучающихся значительно повысились результаты в беге, прыжках в длину с места, вертикальном прыжке до высокорасположенного предмета.

Использование упражнений из атлетической гимнастики, легкой атлетики и других видов спорта разнообразило учебно-тренировочные занятия.

Выявлена взаимосвязь физической и технической подготовки позволила в короткий срок ввести в городскую команду по волейболу группу молодых игроков из учебно-тренировочных групп, что положительно сказалось на качестве игры и результатах выступлений в соревнованиях.

Предложенные мною рекомендации по обучению верхней прямой подачи позволили значительно ускорить процесс в освоении этого технического приема.

Список литературы

1. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотопенко А.В. «Физическая культура студентов вузов» 2003 г.
2. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист» 1988 г.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.А. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - №5.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2005 г. – 139 с.
5. Железняк Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов. – М.:, 2004. – 170с.
6. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханики и методике тренировки. – М.; Физкультура и спорт, 2004. – 152с.
7. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. – Минск: Высшая школа, 2004. – 144с.
8. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – Киев: Здоровья, 2006. – 216с.
9. Озолин Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов: Лекция. – М.: ГЦОЛИФК, 2006. – 33с.
10. Шимирин В.А. «Физическая культура. 11 класс» 2003 г.

Приложение 1

Результаты по физической подготовки за 2020 год.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И. | Бег  30м. (с) | Длина с места (см.) | Метание мяча 2 кг. (см) | Подтягивание (раз.) | Вертикальный прыжок (см.) |
| 1. | Михеев Константин | 4,5 | 230 | 650 | 8 | 58 |
| 2. | Шабуров Матвей | 4,6 | 220 | 620 | 7 | 52 |
| 3. | Беляев Егор | 4,5 | 215 | 600 | 7 | 53 |
| 4. | Кустов Глеб | 4,4 | 215 | 630 | 8 | 55 |
| 5. | Подольский Кирилл | 4,9 | 180 | 450 | 3 | 45 |
| 6. | Полянский Илья | 5,0 | 190 | 420 | 4 | 42 |
| 7. | Рычков Иван | 5,1 | 185 | 480 | 6 | 48 |
| 8. | Зайцев Никита | 5,2 | 175 | 410 | 4 | 40 |
| 9. | Мешков Фёдор | 5,1 | 185 | 480 | 6 | 48 |
| 10. | Катюхин Тимофей | 4,9 | 180 | 450 | 3 | 45 |
| 11. | Пирожков Артём | 4,6 | 220 | 620 | 7 | 52 |
| 12. | Данилов Степан | 4,6 | 220 | 620 | 7 | 52 |
| 13. | Шиляев Владимир | 5,2 | 175 | 410 | 4 | 40 |
| 14. | Шарипов Данил | 4,4 | 215 | 630 | 8 | 55 |

Результаты по физической подготовки за 2023 год.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И. | Бег  30м. (с) | Длина с места (см.) | Метание мяча 2 кг. (см) | Подтягивание (раз.) | Вертикальный прыжок (см.) |
| 1. | Михеев Константин | 4,0 | 280 | 900 | 14 | 90 |
| 2. | Шабуров Матвей | 4,2 | 250 | 750 | 12 | 81 |
| 3. | Беляев Егор | 4,3 | 260 | 720 | 16 | 85 |
| 4. | Кустов Глеб | 3,9 | 276 | 750 | 27 | 87 |
| 5. | Подольский Кирилл | 4,3 | 255 | 870 | 23 | 80 |
| 6. | Полянский Илья | 4,2 | 260 | 810 | 15 | 85 |
| 7. | Рычков Иван | 4,0 | 265 | 820 | 17 | 82 |
| 8. | Зайцев Никита | 4,1 | 255 | 830 | 15 | 88 |
| 9. | Мешков Фёдор | 4,1 | 255 | 830 | 15 | 88 |
| 10. | Катюхин Тимофей | 4,2 | 260 | 810 | 15 | 85 |
| 11. | Пирожков Артём | 4,1 | 255 | 830 | 15 | 88 |
| 12. | Данилов Степан | 4,3 | 255 | 870 | 23 | 80 |
| 13. | Шиляев Владимир | 4,2 | 260 | 810 | 15 | 85 |
| 14. | Шарипов Данил | 4,3 | 255 | 870 | 23 | 80 |

Приложение 2

Результаты по технической подготовки за 2020 год.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И. | Передача мяча сверху (из 20 попыток) | Передача мяча снизу (из 20 попыток) | Подача  (из 10 попыток) | Нападающий удар (их 10 попыток) |
| 1. | Михеев Константин | 15 | 14 | 7 | 6 |
| 2. | Шабуров Матвей | 16 | 14 | 6 | 5 |
| 3. | Беляев Егор | 14 | 13 | 6 | 5 |
| 4. | Кустов Глеб | 10 | 8 | 5 | 4 |
| 5. | Подольский Кирилл | 11 | 11 | 6 | 4 |
| 6. | Полянский Илья | 12 | 10 | 6 | 4 |
| 7. | Рычков Иван | 10 | 8 | 5 | 4 |
| 8. | Зайцев Никита | 12 | 10 | 5 | 4 |
|  | Мешков Фёдор | 10 | 8 | 5 | 4 |
|  | Катюхин Тимофей | 10 | 8 | 5 | 4 |
|  | Пирожков Артём | 10 | 8 | 5 | 4 |
|  | Данилов Степан | 10 | 8 | 5 | 4 |
|  | Шиляев Владимир | 10 | 8 | 5 | 4 |
|  | Шарипов Данил | 10 | 8 | 5 | 4 |

Результаты по технической подготовки за 2023 год.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И. | Передача мяча сверху (из 20 попыток) | Передача мяча снизу (из 20 попыток) | Подача  (из 10 попыток) | Нападающий удар (их 10 попыток) |
| 1. | Михеев Константин | 20 | 20 | 10 | 9 |
| 2. | Шабуров Матвей | 20 | 20 | 8 | 8 |
| 3. | Беляев Егор | 20 | 20 | 10 | 9 |
| 4. | Кустов Глеб | 20 | 20 | 10 | 10 |
| 5. | Подольский Кирилл | 18 | 20 | 10 | 8 |
| 6. | Полянский Илья | 16 | 15 | 8 | 7 |
| 7. | Рычков Иван | 18 | 18 | 10 | 10 |
| 8. | Зайцев Никита | 20 | 18 | 9 | 9 |
|  | Мешков Фёдор | 18 | 20 | 10 | 8 |
|  | Катюхин Тимофей | 20 | 20 | 10 | 10 |
|  | Пирожков Артём | 18 | 20 | 10 | 8 |
|  | Данилов Степан | 20 | 20 | 10 | 10 |
|  | Шиляев Владимир | 18 | 20 | 10 | 8 |
|  | Шарипов Данил | 20 | 20 | 10 | 10 |

Приложение 3

**«Методика подготовки к соревнованиям по пионерболу с элементами волейбола на первенство ГО Карпинск среди школьников 3 – 5 классов»**

1. Методика обучения нижней передаче:

а) ловля мяча в согнутые руки

б) имитация нижней передачи

в) выполнение нижней передачи через сетку в группах с перемещением.

1. Методика обучения верхней передаче:

а) обучение постановке кистей на волейбольном мяче

б) верхняя передача в пол

в) верхняя передача в группах через сетку с перемещением.

1. Методика обучения верхней прямой подаче:

а) броски одной рукой в пол через сетку с ловлей мяча в согнутые руки партнером

б) броски одной рукой через сетку с ловлей мяча

в) удары по мячу раскрытой ладонью, мяч находится перед бьющим на полу

г) подброс мяча над головой, высота подброса 50 - 70 см.

д) выполнение подачи через сетку в группах