

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7»**

**ПРИНЯТО**  
**Педагогическим Советом**  
**Протокол № 1**  
**от «31» августа 2022**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**директор \_\_\_\_\_ В. В. Муравьев**  
**Приказ № 01-08/ 49а**  
**от «31» августа 2022**

**Программа работы школьного спортивного клуба**

**Направление «Пионербол»**

Адресат программы (возраст учащихся): 11-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Учитель физической культуры  
Ярошенко Т. В.

п. Шудаяг, г. Ухта  
2022 год

## **Пояснительная записка**

Программа работы спортивного клуба составлена на основе приказа от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», в соответствии с Федеральным законом от 19 мая 1995 г. N 82-ФЗ "Об общественных объединениях" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1995, N 21, ст. 1930; 2017, N 52, ст. 7927) и Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами».

### **Направленность программы - физкультурно-спортивная**

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

### **Отличительная особенность программы**

В ходе реализации программы обучающиеся пройдут курс обучения игре в пионербол и технических приемов, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся 5-9 классов (11-15 лет), интересующихся игрой в пионербол, желающих заниматься спортом, развивать свои спортивные навыки, вести здоровый образ жизни.

**Объем программы – 34 часа.**

### **Формы организации образовательного процесса и виды процесса**

В работе объединения используются различные формы деятельности обучающихся:

беседы, соревнования между классами, соревнования между школами.

Программа ориентирована на школьников подросткового возраста 5-9 классов.

**Срок освоения программы – 1 год.**

**Режим занятий** - программа рассчитана на 1 час в неделю теоретических и практических занятий.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в пионербол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

**Задачи –** метапредметные, предметные, личностные.

#### **Задачи предметные:**

1. научить первоначальным представлениям о технике передачи мяча, приёма – передачи, броска мяча;
2. организовывать здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений.
3. освоить теоретические и практические приёмы в игре в пионербол;
4. освоить жизненно- важные двигательные навыки и умения.

#### **Задачи метапредметные:**

1. Учить принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;
2. Учить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Учить осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
4. Учить адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.

#### **Задачи личностные:**

1. формировать положительное отношение учащихся к занятиям физкультурной деятельностью;
2. способствовать накоплению необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Содержание программы**

#### **Учебный план**

Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Техника приёма мяча	11	1	10	игра
Подачи	6	1	5	игра
Техника	11	1	10	игра

передачи мяча				
Тактические действия в игре	7	1	5	соревнования
<b>Итого:</b>	34	4	30	

### Содержание учебного плана

**Первый раздел программы** «Техника приёма мяча» включает: стойки и передвижения; приём мяча с подачи; приём мяча с перемещением, приём мяча на передней и задней линии.

**Второй раздел программы** «Подачи» направлен на изучение подачи с расстояния 3-6 метров от сетки, с расстояния 9 метров от сетки, подачи двумя руками из-за головы.

**Третий раздел программы** «Техника передачи мяча» включает: передачи мяча двумя руками сверху в парах; передачи мяча через сетку с места; передачи мяча через сетку в прыжке, броски и ловля мяча на месте и после перемещения.

**Четвёртый раздел программы** «Тактические действия в игре» направлен на отработку нападающего броска в игре, индивидуальное блокирование, групповое блокирование, нападающий бросок с первой и со второй линии.

### Планируемые результаты

#### Результаты первого уровня

*Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.*

Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории пионербола и развития его в нашей стране.

#### Результаты второго уровня

*Второй уровень: развитие социально значимых отношений.*

Формировать положительное отношение к систематическим занятиям пионерболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

#### Результаты третьего уровня

*Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий*

Понимать роль пионербола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### Предметные, личностные и метапредметные результаты

#### Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по пионерболу, их планирования и содержательного наполнения;

2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из пионербола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Метапредметные результаты:**

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

#### **Предметные результаты:**

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Условия реализации программы:

Помещение – спортивный зал.

Материально-техническое оборудование – мячи, волейбольная сетка, гимнастическая стенка, гимнастические маты, скакалки, гантели различной массы.

Учебно-методическое обеспечение:

- нормативные документы по развитию воспитания в системе образования Российской Федерации и Республики Коми;
- методические пособия для внеурочной работы с учащимися среднего школьного возраста.

### Формы аттестации (контроля):

- участие в спортивных соревнованиях между классами.
- участие в спортивных соревнованиях между школами.
- По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

### Оценочные материалы – пакет диагностических методик

#### 1. Требования к оформлению краткого содержания проекта и учебно-исследовательской работы.

В кратком содержании должны быть отражены: актуальность выбранной темы; объект и предмет исследования; цель исследования; гипотеза; задачи исследования; методы исследования; новизна на исследования; практическая значимость исследования; выводы о полученных результатах исследования.

#### Требования к структуре оформления проекта и учебно-исследовательской работы.

Структура оформления: титульный лист, оглавление, введение, теоретическая часть, практическая часть, заключение, список литературы и источников, приложения (при наличии)

#### Критерии оценки проекта, учебного исследования

Критерии	Максимальный уровень достижений учащихся
Планирование и раскрытие плана, развитие темы	4

	Сбор информации	4
	Выбор и использование методов и приемов	4
	Анализ информации	4
	Организация письменной работы	4
	Анализ процесса и результата	4
	Личное участие	4
	ИТОГО	28

Общий уровень достижений учащихся оценивается по следующей шкале:

8-28 баллов - «зачет»; 7-0 баллов - «не зачет».

1. *Планирование и раскрытие плана, развитие темы.* Высший балл ставится, если ученик определяет и четко описывает цели своего проекта, дает последовательное и полное описание того, как он собирается достичь этих целей, причем реализация проекта полностью соответствует предложенному им плану.
2. *Сбор информации.* Высший балл ставится, если персональный проект содержит достаточное количество относящейся к делу информации и ссылок на различные источники.
3. *Выбор и использование методов и приемов.* Высший балл ставится, если проект полностью соответствует целям и задачам, определенным автором, причем выбранные и эффективно использованные средства приводят к созданию итогового продукта высокого качества.
4. *Анализ информации отражает* глубину анализа и актуальность собственного видения идей учащимся, при этом содержит по-настоящему личностный подход к теме.
5. *Организация письменной работы.* Высший балл ставится, если структура проекта и письменной работы (отчета) отражает логику и последовательность работы, если использованы адекватные способы представления материала (диаграммы, графики, сноски, макеты, модели и т. д.).
6. *Анализ процесса и результата.* Высший балл ставится, если учащийся последовательно и полно анализирует проект с точки зрения поставленных целей, демонстрирует понимание общих перспектив, относящихся к выбранному пути.
7. *Личное участие.* Наличие собственного интереса автора, энтузиазм, самостоятельность при выполнении работы на всех этапах в соответствии с возрастными особенностями.

2. Требования к презентации:

**Электронная презентация**, выполненная в среде MicrosoftPowerPoint удобный способ преподнести информацию до аудитории и неоценимый помощник в устном сообщении на конференции.

### Критерии оценки электронной презентации

Критерии		Максимальный уровень достижений учащихся
	Планирование и раскрытие плана, развитие темы	4
	Сбор информации	4
	Дизайн, структурирование слайдов	4
	Анализ информации	4
	Количество слайдов, объём информации	4
	Анализ процесса и результата	4
	Личное участие	4
<b>ИТОГО</b>		<b>28</b>

Общий уровень достижений учащихся оценивается по следующей шкале:

8-28 баллов - «зачет»; 7-0 баллов - « не зачет».

#### *1. Планирование и раскрытие плана, развитие темы.*

Высший балл ставится, если ученик определяет и четко описывает цель темы, ставит задачи, дает последовательное и полное описание того, как собирается достичь этой цели.

*2. Сбор информации.* Высший балл ставится, если содержится достаточное количество относящейся к делу информации и ссылок на различные источники.

#### *3. Дизайн, структурирование слайдов.*

Высший балл ставится, если дизайн простой, лаконичный. Выбранные и эффективно использованные средства автором, приводят к созданию итогового продукта высокого качества. Если структура слайдов отражает логику и последовательность работы, если использованы адекватные способы представления материала (диаграммы, графики, модели и т.д.).

*4. Анализ информации.* Отражена актуальность, собственное видение идей, содержит личностный подход к теме.

*5. Количество слайдов, объём информации.* Объём слайдов – не менее 10. Объём информации на каждом слайде не менее 60%

*6. Анализ процесса и результата.* Высший балл ставится, если учащийся последовательно и полно анализирует проект с точки зрения поставленных целей, демонстрирует понимание общих перспектив, относящихся к выбранному пути.



7. *Личное участие.* Наличие собственного интереса автора, энтузиазм, самостоятельность при выполнении работы на всех этапах в соответствии с возрастными особенностями.

### 3. Требования к докладу:

#### Критерии оценки доклада

Критерии		Максимальный уровень достижений учащихся
	Планирование и раскрытие плана, развитие темы	4
	Сбор информации	4
	Выбор и использование методов и приемов	4
	Анализ информации	4
	Устное выступление	4
	Анализ процесса и результата	4
	Личное участие	4
ИТОГО		28

Общий уровень достижений учащихся оценивается по следующей шкале:

8-28 баллов - «зачет»; 7-0 баллов - «не зачет».

#### *1. Планирование и раскрытие плана, развитие темы.*

Высший балл ставится, если ученик определяет и четко описывает цель темы, ставит задачи, дает последовательное и полное описание того, как собирается достичь этой цели.

*2. Сбор информации.* Высший балл ставится, если содержится достаточное количество относящейся к делу информации и ссылок на различные источники.

*3. Выбор и использование методов и приемов.* Высший балл ставится, если проект полностью соответствует целям и задачам, определенным автором, причем выбранные и эффективно использованные средства приводят к созданию итогового продукта высокого качества.

*4. Анализ информации.* Отражена актуальность, собственное видение идей, содержит личностный подход к теме.

*5. Устное выступление.* Если выступающий придерживается структуры доклада: цель, методы, результаты, выводы. Старается смотреть в глаза слушателям, но не фиксирует взгляд только на одном человеке. Говорит не спеша, ясно и отчетливо. Отвечать на вопросы громко и четко. Не перебивает. Избегает затяжных дискуссий с одним человеком и пространных ответов.

6. *Анализ процесса и результата.* Высший балл ставится, если учащийся последовательно и полно анализирует проект с точки зрения поставленных целей, демонстрирует понимание общих перспектив, относящихся к выбранному пути.

7. *Личное участие.* Наличие собственного интереса автора, энтузиазм, самостоятельность при выполнении работы на всех этапах в соответствии с возрастными особенностями.

### Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания
Выявление характера проявления эмпатических реакций и поведения у детей.	Наблюдение. Анкетирование родителей. Опросник «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» (автор А.М. Щетинина)	Анкета состоит из 12 вопросов, подразумевающая 3 варианта ответа: «часто», «иногда», «никогда».	Эмпатия	<b>20-24 балла – гуманистический тип эмпатии.</b> Ребенок проявляет интерес к состоянию другого, ярко эмоционально на него реагирует и идентифицируется с ним, активно включается в ситуацию, пытается помочь, успокоить другого.
				<b>17-19 баллов – смешанный тип эмпатии,</b> включающий в себя характеристики как гуманистического, так и эгоцентрического типов эмпатии.
				<b>12-16 баллов – эгоцентрический тип эмпатии.</b> Ребенок, стремясь получить похвалу, одобрение взрослого, лишь изображает сочувствие, сопереживание другому.
				<b>9-11 баллов - развитие эмпатии идет по типу эгоцентрической.</b>
				<b>1-8 баллов – низкий уровень развития эмпатии.</b> Дети, не проявляющие интереса к эмоциональному состоянию других, слабо реагирующие на их переживания и совершающие эмпатийные действия лишь по побуждению взрослого.
Эмоциональная ориентация ребёнка – на мир вещей или на мир людей.	Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей - мир людей - мир эмоций» (М.А.	Необходимо дорисовать к представленным фигурам любые детали, чтобы	Эмоциональная ориентация на мир людей или мир вещей	<b>3-6 баллов - высокий уровень.</b> Эмоциональная ориентация направлена на людей, желание взаимодействовать с социумом.
				<b>1-2 балла – средний уровень.</b> Эмоциональная ориентация

	Нгуен).	получились рисунки со смыслом. Время выполнения не более 15 минут.		направлена как на мир людей, так и на мир вещей. <b>0 баллов – низкий уровень.</b> Эмоциональная ориентация направлена на мир вещей. Практически не контактирует с социумом.
Исследование самооценки	Методика самооценки «Лесенка» В.Г. Щур	Учащимся раздаётся бланк с лесенкой, на одной из ступенек, которой им необходимо нарисовать себя.	Самооценка	<b>Завышенная самооценка</b> – чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой.
				<b>Адекватная самооценка</b> – у ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность.
				<b>Заниженная самооценка</b> – как правило, это связано с определенной психологической проблемой учащегося.
				<b>Низкая самооценка</b> – может быть как ситуационной, так и стойко мотивированной.
				<b>Резко заниженная самооценка</b> – ребёнок находится в ситуации дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия.
Диагностика межличностных отношений	Социометрия Дж. Морено		Коммуникативные навыки	<b>Высокий уровень</b> сформированности коммуникативных навыков (5 и более выборов, «звёзды») – 3 балла.
				<b>Средний уровень</b> сформированности коммуникативных навыков (2 - 4 выбора, «предпочитаемые») – 2 б.
				<b>Низкий уровень</b> сформированности коммуникативных навыков (0 - 1 выборов, «пренебрегаемые») – 1 б.

### Методические материалы:

Используемые методики и технологии:

технология группового обучения, технология игровой деятельности, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, технология индивидуального обучения, технология психологического сопровождения учебно - тренировочного процесса, информационно- компьютерные технологии.

Методы обучения - словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный, различные тренажёры, обще-подготовительные упражнения, специально – подготовительные упражнения и соревновательные упражнения.

Методы воспитания – убеждение, поощрение, тренинг, стимулирование, мотивация.

### **Список литературы**

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 288стр.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2017г. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2018. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб.для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М.

## Календарно-тематическое планирование

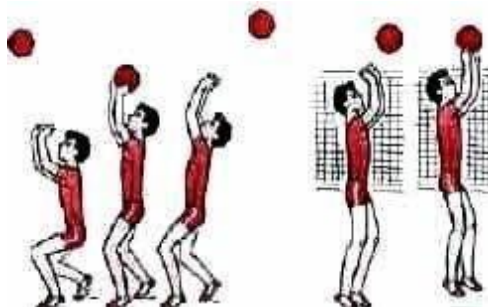
№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1		
2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	1		
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	1		
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	1		
5.	«Дедушка-рожок» -под.игра	1		
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом.	1		
7.	«Мяч в кругу» -под.игра	1		
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом.	1		
9.	«Змейка» (проведи мяч)-под.игра	1		
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1		
11.	«Дедушка-рожок» -под.игра	1		
12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.	1		
13.	«Мяч в кругу» - под.игра	1		
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места.	1		
15.	Эстафета с мячом	1		
16.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	1		
17.	«Змейка» (проведи мяч)-под.игра	1		
18.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1		
19.	«Соперники»-под.игра	1		
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по	1		

	упрощенным правилам.		
21.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Контроль выполнения подачи мяча.	1	
22.	«Змейка» (проведи мяч)-под.игра	1	
23.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1	
24.	Эстафета с мячом	1	
25.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
26.	«Соперники»-под.игра	1	
27.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	1	
28.	«Змейка» (проведи мяч)-под.игра	1	
29.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска.	1	
30.	«Соперники»-под.игра	1	
31.	Игры. Повторение изученного материала.	1	
32.	Игры. Повторение изученного материала.	1	
33.	Игры. Повторение изученного материала.	1	
34.	Игры. Повторение изученного материала.	1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34 часа</b>	

## Приложение 2

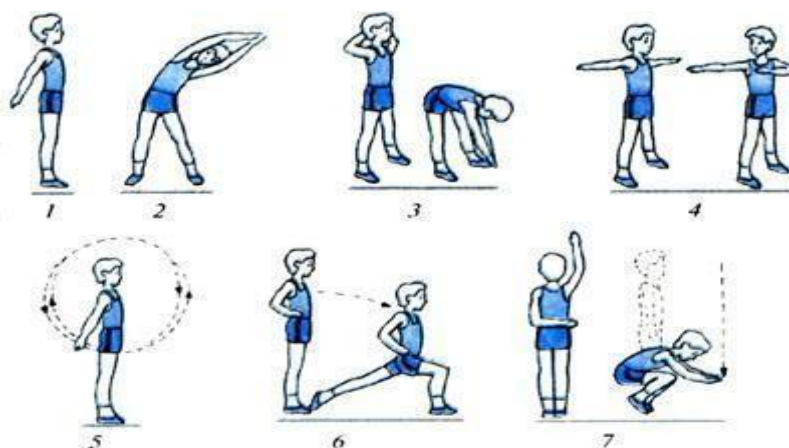
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.(см. рис. 1) Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

(см. рис. 1)



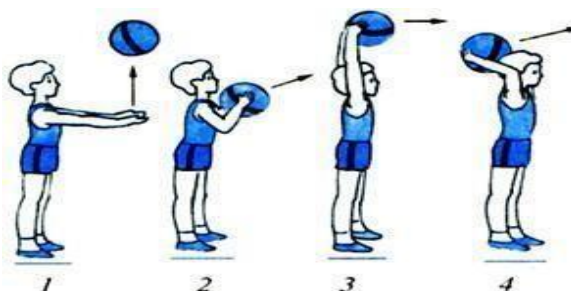
Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.(см. рис. 2). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

(см. рис. 2)



Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.(см. рис. 3).Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальнымпрогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

(см. рис. 3)



Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.(см. рис. 4).  
Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов.  
Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

(см. рис. 4)



### **Методические рекомендации при обучении техническим приемам.**

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.



9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.

3. Прием мяча снизу после отскока от пола.

4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.