

**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 «Волейбол»

Адресат программы (возраст учащихся): 14-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Учитель физической культуры
Ярошенко Т.В.

пгт. Шудаяг, г.Ухта

2022 год

Пояснительная записка

Программа 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

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Отличительная особенность программы

игровая деятельность приучает занимающихся :

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильное решение.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 8-11 классов (14-17 лет), интересующихся игрой в волейбол, желающих заниматься спортом, развивать свои спортивные навыки, вести здоровый образ жизни.

Объем программы – 34 часа.

Формы организации образовательного процесса и виды процесса

Программа рассчитана на 1 час в неделю теоретических и практических занятий.

Форма организации детей на занятиях: групповая, игровая, индивидуально-игровая, исследовательская деятельность.

Форма проведения занятий: теоретическая, практическая, тренировочная, соревновательная, комбинированная.

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 волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

Задачи – метапредметные, предметные, личностные.

Предметные: иметь первоначальные представления о технике передач, приёмов волейбольного мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений;

Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;

Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Программа направлена на обеспечение полноценного развития ребёнка в соответствии с его возрастными особенностями, формирование основ здорового образа жизни у учащихся. Учащиеся приобретают жизненно важные двигательные навыки и умения, направленные на физическое совершенствование

Содержание программы

Учебный план

Наименование разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Техника приёма мяча	11	1	10
Подачи	6	1	5
Техника передачи мяча	11	1	10
Тактические действия в игре	7	1	5
Итого:	34	4	30

Содержание учебного плана

Первый раздел программы «Техника приёма мяча» включает: стойки и передвижения волейболиста; приём мяча с подачи (снизу двумя руками); отбивание кулаком у сетки; приём мяча, отражённого сеткой; приём с падением и перекатом.

Второй раздел программы «Подачи» направлен на изучение нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки, нижней прямой подачи с расстояния 9 метров от сетки, верхней прямой подачи с вращением и без вращения мяча.

Третий раздел программы «Техника передачи мяча» включает: передачи мяча двумя руками сверху; передачи мяча у сетки; передачи в прыжке; передачи мяча, стоя спиной к цели; передвижения с выполнением приёма мяча.

Четвёртый раздел программы «Тактические действия в игре» направлен на отработку нападающего удара в игре, индивидуальное блокирование, групповое блокирование, совершенствование техники защиты, индивидуальная техника защиты, групповая техника защиты.

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 волейбола и развития его в нашей стране.

Результаты второго уровня

Второй уровень: развитие социально значимых отношений.

Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. 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 волейбола 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 волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола 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 её 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 учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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 – волейбольные 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):

- проект, доклад, электронная презентация ;
- тестирование;
- участие в спортивных соревнованиях.

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 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 Microsoft PowerPoint 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
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. Дизайн, структурирование слайдов.

Высший балл ставится, если дизайн простой, лаконичный. Выбранные и эффективно использованные средствами 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
<p>Выявление характера проявления эмпатических реакций и поведения у детей.</p>	<p>Наблюдение. Анкетирование родителей. Опросник «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» (автор А.М. Щетинина)</p>	<p>Анкета состоит из 12 вопросов, подразумевающая 3 варианта ответа: «часто», «иногда», «никогда».</p>	<p>Эмпатия</p>	<p>20-24 балла – гуманистический тип эмпатии. Ребенок проявляет интерес к состоянию другого, ярко эмоционально на него реагирует и идентифицируется с ним, активно включается в ситуацию, пытается помочь, успокоить другого.</p>
				<p>17-19 баллов – смешанный тип эмпатии, включающий в себя характеристики как гуманистического, так и эгоцентрического типов эмпатии.</p>
				<p>12-16 баллов – эгоцентрический тип эмпатии. Ребенок, стремясь получить похвалу, одобрение взрослого, лишь изображает сочувствие, сопереживание другому.</p>
				<p>9-11 баллов - развитие эмпатии идет по типу эгоцентрической.</p>
				<p>1-8 баллов – низкий уровень развития эмпатии. Дети, не проявляющие интереса к эмоциональному состоянию других, слабо реагирующие на их</p>

				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. Нгуен).	Необходимо дорисовать к представленным фигурам любые детали, чтобы получились рисунки со смыслом. Время выполнения не более 15 минут.	Эмоциональная ориентация на мир людей или мир вещей	3-6 баллов - высокий уровень. Эмоциональная ориентация направлена на людей, желание взаимодействовать с социумом.
				1-2 балла – средний уровень. Эмоциональная ориентация направлена как на мир людей, так и на мир вещей.
				0 баллов – низкий уровень. 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	Завышенная самооценка – чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой.
				Адекватная самооценка – у ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность.
				Заниженная самооценка – как правило, это связано с определенной психологической проблемой учащегося.
				Низкая самооценка – может быть как ситуационной, так и стойко мотивированной.
				Резко заниженная самооценка – ребёнок находится в ситуации дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия.
Диагностика межличностных отношений	Социометрия Дж. Морено		Коммуникативные навыки	Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков (5 и более выборов, «звёзды») – 3 балла.
				Средний уровень

				сформированности коммуникативных навыков (2 - 4 выбора, «предпочитаемые») – 2 б.
				Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков (0 - 1 выборов, «пренебрегаемые») – 1 б.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла

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

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

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, общеподготовительные упражнения, специально – подготовительные упражнения и соревновательные упражнения.

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

Список литературы

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки 5-9 кл. М.: ВАКО;2018.-91с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение;2017.-94с.
3. Лях В.И. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение;2017.-75 с.

4. Фурманов А.Г. Волейбол М.: Физкультура и спорт;
5. Кузнецов В.С. Безопасность уроков, соревнований и походов. М.: Издательство НЦ ЭНАС
6. Найминова Э. Физкультура. Спортивные игры. Ростов-на –Дону: Феникс.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.	Техника безопасности. Знакомство. Разминка. Стойки волейболиста.	1		
2.	Стойки волейболиста: высокая, средняя. Стойки и передвижения.	1		
3.	Передвижения волейболиста: обычным шагом, бегом, прыжком. Приём мяча	1		
4.	Передвижения с принятием стойки и выполнение приёма мяча.	1		
5.	Передача мяча двумя руками сверху. Упражнения на силу и скоростно-силовые качества.	1		
6.	Приём подачи (снизу двумя руками). Совершенствование изученного ранее.	1		
7.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Техника.	1		
8.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 9 м. Техника.	1		
9.	Отбивание мяча кулаком у сетки. Совершенствование изученного ранее.	1		
10.	Передача мяча у сетки. Выполнять в колоннах около сетки на расстоянии 6-8 м.	1		
11.	Передача в прыжке через сетку. Вспомогательные упражнения. Подача.	1		
12.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника . Упражнения для развития координационных способностей.	1		
13.	Приём мяча, отраженного сеткой. Различные направления отскока мяча от сетки.	1		
14.	Прямой нападающий удар. Вспомогательные упражнения.	1		
15.	Тактические действия. Упражнения на развитие быстроты. Подача.	1		
16.	Приём мяча сверху(снизу), двумя руками, с падением- перекатом на спину.	1		

17.	Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1		
18.	Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе.	1		
19.	Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача с вращением и без вращения(планирующая).	1		
20.	Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар.	1		
21.	Нападающий удар с переводом(с поворотом туловища и без поворота).	1		
22.	Совершенствование техники защитных действий. Блокирование.	1		
23.	Индивидуальное блокирование . Упражнения для совершенствования.	1		
24.	Групповое блокирование. Упражнения для совершенствования.	1		
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		
26.	Групповые тактические действия в нападении.	1		
27.	Командные тактические действия в нападении. Упражнения для совершенствования.	1		
28.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1		
29.	Групповые тактические действия в защите. Упражнения для совершенствования.	1		
30.	Командные тактические действия в защите.	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		
	Итого:	34часа		

Нижняя прямая подача (см. рис. 1) выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.



Рисунок 1 – Нижняя прямая передача

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок находится лицом или вполборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать (рис. 2).

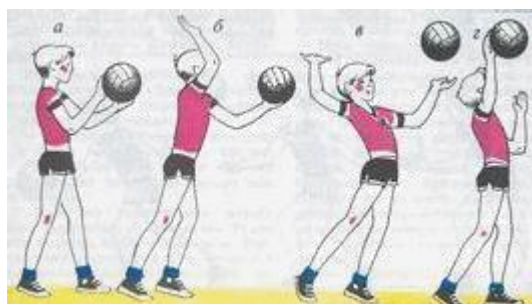


Рисунок 2 – Верхняя прямая передача

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5 – 2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.

Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.

Упражнения

Освоения подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60 – 80 см и дать упасть на пол (15 – 20 раз).

Освоение ударного движения. Прямой игрок сбивает мяч с ладони, выпрямленной на уровне пояса левой руки – для нижней прямой подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед – вверх левой руки, - для верхней прямой подачи.

Игрок принимает стойку готовности в 6 м от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой перебить через сетку.

Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

Подачи в правую, левую половины площадки.

Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

Примерные упражнения для технической подготовки волейболистов

Передвижения.

1. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры

2. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

3. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.

4. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

5. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры.

«Падающая палка».

Занимающиеся строятся в круг диаметром 6 – 7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, – заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

Подачи 1. Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в. 5 – 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки. 2. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом. 3. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

Передача мяча На рисунке 3а показаны основные положения при выполнении передачи. Надо успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры. При передаче, стоя спиной к цели, встреча рук с мячом происходит над лицом. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной

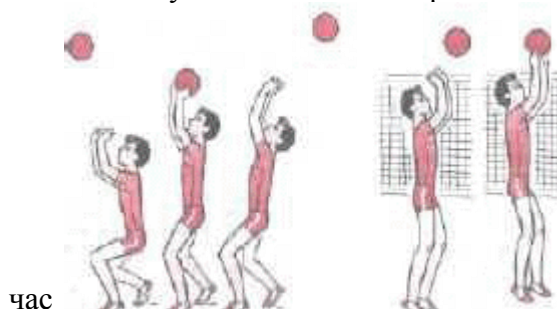


Рисунок 3 – Передача мяча а) б)

Передача в прыжке (рис. 3б) выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук. Прыжок выполняется толчком двух ног с места или после одного-двух шагов. Передачей в прыжке мяч направляется через сетку.

Отбивание мяча кулаком к сетке.

В игре, особенно у новичков, мяч иногда опускается у самой сетки. Здесь поможет отбивание кулаком в прыжке. Лучше расположиться боком к сетке (правым при отбивании правой рукой), иногда и спиной. Здесь важно рассчитать прыжок, чтобы встретить мяч над сеткой.

Выполнение стоек на месте.

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).

Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

Имитация приемов свехдвумя руками стоя на месте без мяча.

То же, но с мячом.

Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.

Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.

То же, но с расстояния 5–6 м.

Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.

То же, но после перемещения влево и вправо.

Передача мяча с изменением траектории полета.

Передачи мяча на точность.

Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Последовательность обучения передачам мяча снизу. Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

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

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

Прием мяча снизу после отскока от пола.

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

Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены. Последовательность обучения подачам. Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

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

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

Подача мяча в парах поперек площадки.

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

Подача мяча из-за лицевой линии.

Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

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.

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

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

Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

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

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

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

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

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

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

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

МОУ "СОШ №7", Муравьев Виталий Викторович, ДИРЕКТОР
01.12.2022 13:37 (MSK), Сертификат 0537B2000EAE40854394624273B28C99