

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МКУ РУО МО "Кяхтинский район"

МБОУ "Алтайская СОШ"

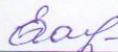
РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете

Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

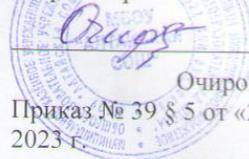
Заместитель директора
по ВР



Оганесян Е.Х.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Очирова Н.В.

Приказ № 39 § 5 от «28» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Волейбол»

у.Усть-Дунгуй 2023-2024

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 6-10 классов (12-16 лет), интересующихся игрой в волейбол, желающих заниматься спортом, развивать свои спортивные навыки, вести здоровый образ жизни.

Объем программы – 35 часов.

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 физкультурной деятельностью; 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	6
Итого:	35	4	31

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 Бурятия;
- 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 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
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. Стараются 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		
35.	Игры. Повторение изученного материала.	1		

Итого: 35 часов

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.

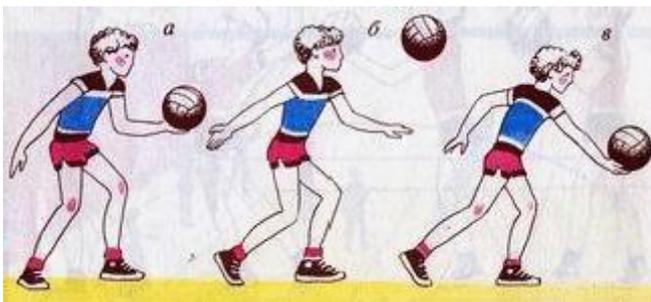


Рисунок 1 – Нижняя прямая передача

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота 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).

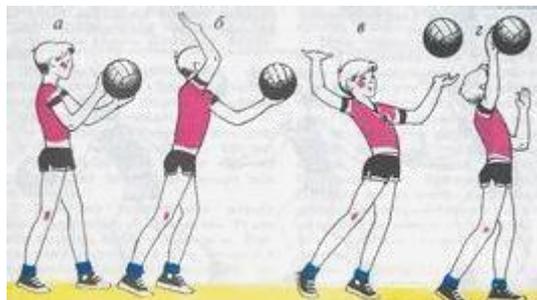


Рисунок 2 – Верхняя прямая передача

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

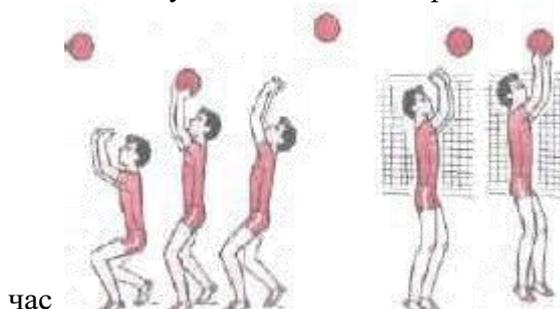


Рисунок 3 – Передача мяча а) б)

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 сверху двумя 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 З; 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.