



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22
города-курорта Кисловодска**



ТВЕРЖДАЮ

**Директор МБОУ СОШ № 22
А.Б. Кондратенко**

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ

ЭЛЬБРУС»

Составитель программы
Учитель физической культуры
высшей категории

Василенко А.А.

Заказчик	МБОУ СОШ № 22 г.-к. Кисловодска
Основные разработчики программы	Ответственный за спортивный клуб, учитель физической культуры Василенко А.А.
Основная цель программы	Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни, через изучение ЗОЖ и пропаганды, через физические упражнения
Основные задачи программы	Для достижения цели определены следующие задачи: - вовлечение молодежи в активное занятие физической культурой и спортом; - развитие социально и личностно значимых качеств, создавая условия для их проявления в спорте и жизнедеятельности через освоение совокупности правил, норм поведения, обязанностей к самому себе, к другим людям, обществу; - распространение опыта работы спортивного клуба через СМИ, педагогические сетевые сообщества, сайт школы, школьный стенд; - организация соревнований волейболу, олимпиад, Дней здоровья. - создание информационного имиджа МБОУ СОШ №22, как школы здоровья, добра и радости.
Сроки реализации программы	2023-2026г.г.
Исполнители программы	МБОУ СОШ № 22 г.-к.Кисловодска, руководитель спортивного клуба

Возрастной контингент	Составлена для обучающихся 6-11 классов
Объем и источники дополнительного	Источником финансирования программы развития является бюджет образовательного учреждения
Система управления программой и контроль	Контроль за ходом реализации программы осуществляет завуч по ВР
Ожидаемые конечные результаты	В результате реализации программы увеличится число систематически занимающихся учащимися школы в спортивных секциях

Социальный эффект

- привлечение родителей к сотрудничеству в клубе
- вовлечение трудных детей школы в секции и мероприятия клуба
- вовлечение родителей в физкультурно- массовые мероприятия школы

Образовательный эффект.

- Освоение компонентов ключевых (универсальных) компетентностей: знаний умений и навыков;
- Развить у учащихся осознанное отношение к вопросам сохранения собственного здоровья;
- Разработка проектов по каникулярной занятости детей и летнему оздоровительному отдыху.

Профессиональный эффект.

Спортивные успехи – на основе устойчивой мотивации к занятиям избранным видом спорта в контексте учебно-тренировочного процесса:

- рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы;
 - профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов спортивной направленности).
- Деятельность совета клуба позволит пропагандировать здоровый образ жизни, профилактику вредных привычек, поможет узнать историю волейбола через связь со СМИ, выпуск буклетов, фотогазет.

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.

Ни одно другое социальное окружение нашего поселка не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, какое может осуществить школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 11 школьных лет.

Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья на дальнейшую жизнь, именно здесь появляются новые детские рекорды.

Основное содержание программы.

Программа клуба разработана на основании документов, составляющих нормативно-правовую базу для создания и организации деятельности физкультурно - спортивных клубов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. «Методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов в образовательных учреждениях», утверждённых приказом Министерством образования и науки РФ от 10.08.2011г.
3. «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

Этапы реализации программы:

1. Изучение и апробация теоретического, технического и тактического материала программы.
2. Изменение и корректировка некоторых задач программы, методов и средств их решения.
3. Совершенствование методов обучения, внедрение новых форм и современных технологий при изучении технических и тактических элементов волейбола.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 6-11 классов (11-17 лет), интересующихся игрой в волейбол, желающих заниматься спортом, развивать свои спортивные навыки, вести здоровый образ жизни.

Объём программы – 68 часов

Формы организации образовательного процесса и виды процесса

Программа рассчитана на 2 часа 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.

Кадровое	Материально -техническое	Финансовое	Нормативно - правовое (локальные акты)
В состав Совета клуба входят	Оборудование спортивного зала	занятия в спортивном клубе осуществляются педагогами в пределах бюджетного финансирования	Приказ № 140 от 07.10.2021 г
куратор клуба (заместитель директора по ВР)	Пришкольная спортивная площадка	благотворительные пожертвования юридических и физических лиц.	Должностные обязанности руководителя ШСК
председатель совета клуба	Площадка для проведения уроков на открытом воздухе.		Положение о школьном спортивном клубе МОУ СОШ № 5
учитель физической культуры			План работы клуба на 2021 -2022 учебный год
представители общественности			Программа клуба МОУ СОШ № 5

Условия для создания клуба

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка;

	<ul style="list-style-type: none"> - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование. 		<ul style="list-style-type: none"> - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.
3. Специальная физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента

5-6. Тактическая и интегральная подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента
7. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи;

качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Техническая подготовка игроков.

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Приём подачи.

Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Подача мяча.

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Атакующие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнёром; удар с передачи.

Игра в защите. Блокирование.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.

3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

Игра в нападении.

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 3.

Комплексные технические упражнения.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

«Волейбол»

Программа разработана для детей 6-11 классов

Занятия проводятся 1 раза в неделю с нагрузкой 2 часа.

Курс рассчитан на 68 часа (в том числе, теоретические занятия – 5 практические занятия – 63)

**1. Учебно-тематический план по курсу
«Волейбол»**

№	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Практ.	Теор.
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	1		1

2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	1	1	
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	2	
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	2	
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	2	
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2	2	
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	2	
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2	2	
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2	2	
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2	2	
11.	Нижняя прямая	2	2	
12.	Верхняя прямая	2	2	
13.	Учебная игра Волейбол	2	2	
14.	Подача в прыжке	2	2	

15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	1	1
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	2	
17.	Прием мяча снизу двумя руками	2	2	
18.	Прием мяча сверху двумя руками	2	2	
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	2	2	
20.	Совершенствование техники приема мяча.	2	2	
21.	Учебная игра Волейбол	2	2	
22.	Одиночное блокирование	2	2	
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2	2	
24.	Страховка при блокировании	2	2	
25.	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	2	
26.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
27.	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	2	
28.	Учебная игра Волейбол	2	2	
29.	Командные тактические действия в	2	1	1

	нападении, защите			
30.	Двухсторонняя учебная игра	2	2	
31.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	2	
32.	Игры развивающие физические способности	2	2	
33.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	2	
34.	Судейство учебной игры в волейбол	2	1	1
35.	Игра Волейбол.	2	2	
	Итого:	68	63	5

Основные формы организации и виды деятельности

- работа с большой аудиторией – соревновательная деятельность различного содержания и уровня; беседа; встречи с ветеранами спорта, спортивные комплексы;
- работа в классах – творческие конкурсы (рисунков, плакатов, кроссвордов, выпуск «горячих листовок», стихи и др.); игры (коммуникативные, сюжетно-ролевые,);
- командная деятельность – соревнования и состязания в рамках содержания программы.
- учебная деятельность: учебный план предусматривает ведение 3-х часов занятий по физической культуре в 1-11 классах.

Тематика бесед, классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни:

1-4 классы

1. Цикл бесед "Гигиена школьника".
2. "Чтобы зубы не болели".
3. "Беречь глаз как алмаз".
4. "Да здравствует мыло душистое".
5. "О хороших привычках".
6. "Учимся отдыхать".
7. "Загадки доктора Неболита".
8. "Ты и телевизор".
9. "ТВ + здоровье".
10. "Твой режим дня".
11. "Не видать грязнулям счастья".
12. "Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение".

13. Цикл классных часов "Как уберечь себя от беды".

14. Цикл классных часов "Наше здоровье в наших руках".

15. Инструктажи по предупреждению травматизма (ПДД, поведение на уроках физкультуры, правила техники безопасности на уроках труда, во время прогулок, экскурсий и походов).

16. Занятия по профилактике наркомании.

5-8е классы

1. Цикл бесед "Гигиена школьника".

2. "Здоровые привычки - здоровый образ жизни".

3. "Я здоровье берегу, сам себе я помогу".

4. "Кто наши враги".

5. "О спорт, ты - мир!".

6. "Режим питания".

7. "Вредные привычки и их преодоление".

8. "Пока горит свеча".

9. "Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек".

10. "Бросай курить - ты уже не маленький".

11. "Память: как ее тренировать".

12. "Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека".
13. "Сотвори себя сам".
14. "Нет наркотикам".
15. "О ВИЧ-инфекции".
16. Занятия по профилактике наркомании.

9-11е классы

1. Цикл бесед "Гигиена умственного труда".
2. "Зависимость здоровья человека от окружающей среды".
3. "Вредные привычки и здоровье человека".
4. "Здоровье человека XXI века".
5. Гармония тела и духа".
6. "Кушайте на здоровье".
7. "Прелести "свободной любви""
8. "Умение управлять собой".
9. "Крик о помощи".
10. "Прощайте, наркотики!".
11. Занятия по профилактике наркомании.

12. "Суд над наркоманией".
13. "Исцели себя сам".
14. "Экзамены без стресса".
15. "Сделай правильный выбор".
16. "Разговор на чистоту".
17. Акция "Внимание, СПИД!".
18. "Не оборви свою песню!".

Список литературы.

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
2. Справочник учителя учителя физической культуры.
3. «Стратегии развития физической культуры и спорта 2009-2020»
4. «Национальная доктрина образования и дополнительного образования»

Приложение 1

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.

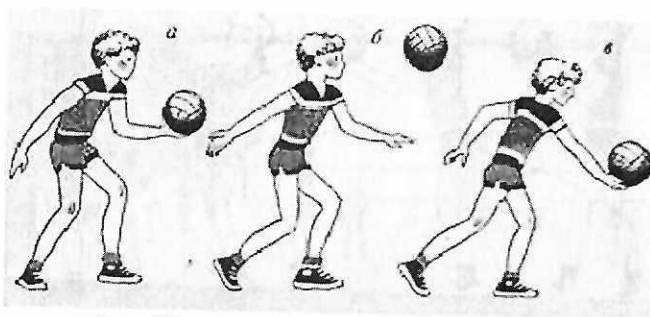


Рисунок 1 – Нижняя прямая передача

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).

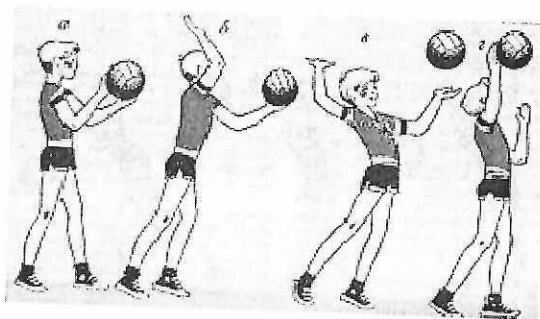


Рисунок 2 – Верхняя прямая передача

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. Поддачи в правую, левую половины площадки.

Поддачи на силу – верхняя прямая и боковая. Поддачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

Поддачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху). Поддачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

Примерные упражнения для технической подготовки волейболистов

Передвижения.

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

Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в

зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

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

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.

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 час

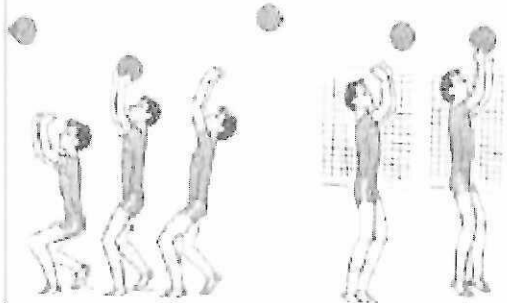


Рисунок 3 – Передача мяча а) б)

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, кувьрки, 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 передач 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 передач 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.