

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

Рассмотрена и согласована на заседании
педагогического совета
(протокол № 37 от 05.07.2022 г.)

Утверждена приказом директора
ГАПОУ СО «Камышловский гуманитарно-
технологический техникум»
От 01.09.2022г. № 446а – од.

Рассмотрена на методическом совете
протокол № 52 от 30.06.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Срок реализации программы: 1 год
Возрастная категория обучающихся: 16-20 лет

Камышлов, 2022

Разработчик: Казанская В.И. - педагог дополнительного образования Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по СПР

 О.Р. Квакина

1. Пояснительная записка

Данная программа построена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018г.
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

Вид программы: общеразвивающая.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных студентов ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке обучающиеся более раскрепощены, что раскрывает их скрытые возможности по формированию логического мышления.

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 и 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.

Цель программы: выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Для достижения поставленной цели предусматривается *решение следующих задач:*

Образовательные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

Развивающие:

- развивать любознательность как основу познавательной активности студентов;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся.
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа разработана для групп начальной подготовки учащиеся 15-20 лет.

Тип занятий:

- комбинированное (теория и практическая часть);
- практическое

На теоретических занятиях студентам сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах

развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у обучающихся профессиональных навыков показа, объяснения упражнений, овладения навыками обучения приемам игры, овладения навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают 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 правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у студентов:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

2. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История развития волейбола	2	2		Опрос, беседа
2	Правила игры и методика судейства	2	2		Текущий, устный опрос, беседа, презентация моделей
3	Стартовые стойки	6	6		Текущий, устный опрос, беседа, презентация моделей
4	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	6		6	Выполнение нормативов, игра
5	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	6		6	Выполнение нормативов, игра

6	Обучение технике прямой нижней подачи	2		2	Выполнение нормативов, игра
7	Обучение технике нижней боковой подачи	2		2	Выполнение нормативов
8	Обучение технике верхней прямой подачи	6		6	Выполнение нормативов
9	Обучение технике верхней боковой подачи	6		6	Выполнение нормативов, игра
10	Обучение укороченной подачи	4		4	Выполнение нормативов, игра
11	Обучение технике верхних передач	6		6	Выполнение нормативов, игра
12	Обучение технике передач в прыжке	4		4	Выполнение нормативов, игра
13	Обучение технике передач снизу	2		2	Выполнение нормативов, игра
14	Обучение технике нападающих ударов	4		4	Выполнение нормативов, игра
15	Обучение технике приема подач	4		4	Выполнение нормативов, игра
16	Обучение технике приема мяча с падением	2		2	Выполнение нормативов, игра
17	Обучение технике блокирования	6		6	Выполнение нормативов, игра
18	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	2		2	Выполнение нормативов, игра
19	Обучение индивидуальным тактическим действиям	4		4	Выполнение нормативов, игра
20	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	4		4	Выполнение нормативов, игра

21	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	4		4	Выполнение нормативов, игра
22	Обучение тактике нападающих ударов	4		4	Выполнение нормативов, игра
23	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	4		4	Выполнение нормативов, игра
24	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	4		4	Выполнение нормативов, игра
25	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между	6		6	Выполнение нормативов, игра
26	Применение элементов гимнастики и акробатики	4		4	Выполнение нормативов, игра
27	Применение элементов баскетбола	6		6	Выполнение нормативов, игра
28	Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме передач	4		4	Выполнение нормативов, игра
29	Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего	4		4	Учебная игра с заданием
30	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	4		4	Учебная игра с заданием
31	Обучение командным действиям в нападении	6		6	Учебная игра с заданием
32	Обучение командным	6		6	Учебная игра с заданием

	действиям в защите				
33	соревнования	8		8	Соревнования
	Всего часов	144	10	134	

Календарный учебный график

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий
05.09.2022	28.06.2023	44	72	144	2 раз в неделю по 2 часа.

Учебно-тематический план

	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА	теория	практика
1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.	2	
2	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Терминология и жестикуляция.	2	
3	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.	6	
4	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении.		6
5	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Выпады: вперед, в сторону.		6

		Остановки: скачком, шагом.		
6	Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие и специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;		2
7	Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие и специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;		2
8	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие и специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;		6
9	Обучение технике верхней боковой подаче	- подводящие и специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;		6
10	Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче; - подача на точность;		4
11	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя руками сверху. Техника передачи над собой.		6
12	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	- подводящие упражнения для обучения: - с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения у сетки		4
13	Обучение технике передач снизу	- имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения в группах через сетку;		2
14	Обучение технике нападающих ударов	- упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения в парах через сетку;		4
15	Обучение технике приема подач	- упражнения для обучения перемещению игрока; - специальные упражнения в парах без сетки;		4

		- специальные упражнения в паре через сетку.		
16	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь		2
17	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)		6
18	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.		2
19	Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений		4
20	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.		4
21	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.		4
22	Обучение тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. Подбор упражнений для развития специальной силы.		4
23	Обучение индивидуальным	Упражнения для развития прыгучести.		4

	тактическим действиям блокирующего игрока	Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.		
24	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока . Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Упражнения для развития быстроты перемещений.		4
25	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		6
26	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра.		4
27	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.		6
28	Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Развитие координации. Учебная игра.		4
29	Обучение взаимодействию нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.		4
30	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Учебная игра.		4
31	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.		6
32	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.		6
33		Соревнования		8

3. Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающиеся должны знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- теоретические основы игры в волейбол;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Обучающиеся должны уметь:

- применять в игре изученные технико-тактические действия;
- контролировать психическое состояние для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- повысить уровень физического развития и физической подготовленности;
- сформировать потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- овладеть строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- приобрести навык судейства игры волейбол;
- организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Виды контроля

Виды контроля	Содержание	Методы
Вводный	Уровень знаний и умений студентов.	Беседа, наблюдение.
Промежуточный	Освоение материала по темам программы.	Педагогическое наблюдение, практическая работа.
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач.	Самостоятельная, групповая работа, участие в спортивных соревнованиях разного уровня.

Инвентарь необходимый для проведения секции волейбола.

- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Метболы
- Эспандеры, резиновые бинты
- Стойки
- Подкидная доска
- Гимнастические гимнастические скамейки
- Маты гимнастические

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе в группе дополнительного обучения

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	1 год обучения			
		Оценка	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во	Юн.	17	20	25

	раз)	Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

Литература

Основная:

1. Лях В.И. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2018
2. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований – М.: Терра-Спорт, 2017 (Правила соревнований)

Дополнительная:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1999
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2017
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2017
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2018.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 2018.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.:
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2019.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартонск, 2018.

Приложение

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.

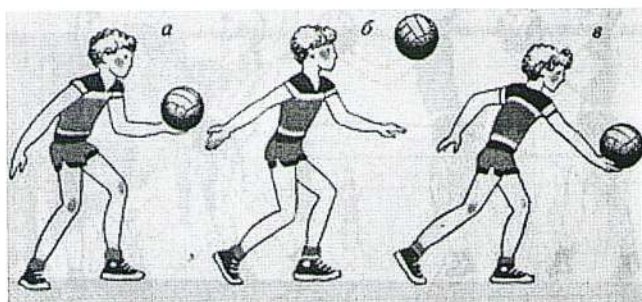


Рисунок 1 – Нижняя прямая передача

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).

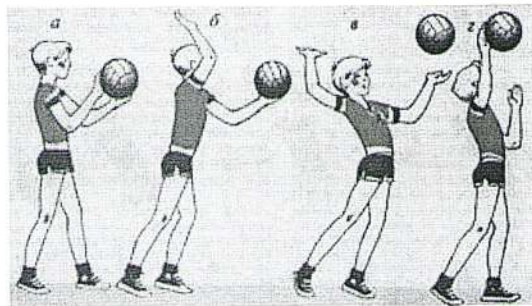


Рисунок 2 – Верхняя прямая передача

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 части.

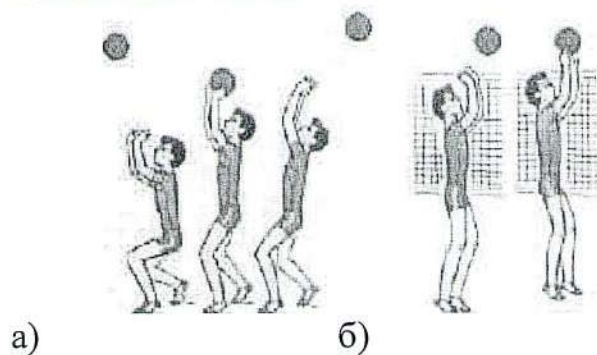


Рисунок 3 – Передача мяча

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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023