

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Биритская средняя общеобразовательная школа

Утверждена:
приказом директора
от 26.09.2018 года № 89.3

**Дополнительная общеразвивающая программа
секции «Спортивные игры»
на 2018 - 2019 учебный год**

Возраст детей: 14 - 17 лет
Срок реализации: 1 год
Руководитель:
Пересыпкин Андрей Владимирович
Педагог дополнительного образования
I квалификационная категория

с. Бирит
2018 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции по волейболу на 2018-2019 учебный год предназначена для учащихся 8 – 11 классов МБОУ Биритской СОШ, направлена на формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы

Обучающие: - освоить технику игры в волейбол; - ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена; - ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте; - ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие: - содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся; - повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства; - развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству.

Воспитательные: - подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов; - воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям; - воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

2. Организационно-педагогические условия:

2.1. Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа	Год Обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учащихся	Кол-во в неделю	Количество учебных недель	Форма промежуточной аттестации
Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции по волейболу	1-ый год	13-18 лет	15	2	36	Контрольные упражнения
Итого	1		15	2	36	

2.2. Календарный учебный график

№	Год реализации программы	Часов в неделю	Сентябрь 2018 г	Октябрь 2018 г	Ноябрь 2018 г	Декабрь 2018 г	Январь 2019 г	Февраль 2019 г	Март 2019 г	Апрель 2019 г	Май 2019 г	Всего часов
1	1 год	2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

2.3. Содержание программы

Содержание программы учитывает психологические и физиологические особенности старшего школьного возраста и особенности организации образовательного процесса.

1 – год обучения.

Основы знаний (4 ч)

Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Освоение техники передвижений (30ч.)

Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

Освоение техники приемов и передач мяча – 10 ч.

Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

Освоение техники подачи мяча и приема подач – 12 ч.

Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

Освоение техники прямого нападающего удара – 6 ч.

Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

Организация и проведение соревнований – 10 ч.

Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.

Но-	Раздел	Тема занятия	Кол-
-----	--------	--------------	------

мер заня- тия			во часов
1	Основы зна- ний	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	4
2	Освоение техники передвиже ния	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	4
		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	4
		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	4
		Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	4
		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	2
		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2
		Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2
		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2
3	Освоение техники приемов и передача мяча	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	4
		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	4
		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная	2

		игра в волейбол.	
4	Освоение техники подачи мяча и приема передач.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	4
		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями	4
		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями	2
		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2
5	Освоение техники прямого нападающего удара	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	6
6	Организация и проведение соревнований	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	10
	Итого		72

2.4..Планируемые результаты обучения:

В конце 1-го года обучения занимающиеся волейболом учащиеся должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- физиологические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила игры в волейбол. уметь:
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- применять технические и тактические приемы в нападении и защите в игре волейбол;
- играть в волейбол по упрощенным правилам.

Ожидаемые результаты обучения: - учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол; - овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки); - учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника; - самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол; - могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха; - умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, - таблицу учёта результатов; - участвуют в спартакиаде по волейболу; - комплектование сборной команды школы для участия в соревнованиях. В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

2.5. Педагогические кадры

Название кружка	ФИО руководителя	Образование	Категория
«Спортивные игры»	Пересыпкин Андрей Владимирович, педагог дополнительного образования	Высшее, среднее	I

2.6.Оценочные материалы

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям группы 1 - года обучения для юношей

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности, группы первого года обучения		
		высокий	средний	низкий
1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	14	11	5	3
	15	13	7	4
2. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	14	6	4	2
	15	8	5	1
3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	14	4	2	1
	15	6	3	2
4. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	14	5	3	2
	15	6	3	2
5. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	7	3	1
	15	8	4	2
6. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	4	2	1
	15	6	3	2
7. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	8	5	2
	15	9	5	3
8. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	5	2	1
	15	6	3	2
9. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	6	3	2
	15	7	4	2
10. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	5	2	1
	15	6	3	2

для девушек

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности, группы первого года обучения,		
		высокий	средний	низкий
1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	14	7	3	1
	15	8	4	2
2. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	14	4	2	1
	15	5	3	2
3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	14	3	2	1
	15	4	3	2
4. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	14	3	2	1
	15	5	4	2
5. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	6	4	3
	15	7	5	3
6. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	4	3	1
	15	5	4	2
7. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	6	4	3
	15	7	5	4
8. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	4	3	1
	15	5	4	2
9. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	5	4	2
	15	5	4	3
10. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	4	3	2
	15	5	3	1

Результаты освоения программы.

Цель диагностики: выявление уровня освоения программы учащимися.

Метод диагностики: наблюдение за учащимися в процессе движения в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

2.7.Методические материалы

Подводящие упражнения

обучения техники приема и передач волейбольного мяча Классификация упражнений. Чтобы эффективно и рационально использовать в подготовке учащихся разнообразные упражнения, они определенным образом группируются. Группировка упражнений осно-

вана на том, какое значение те или иные упражнения имеют в процессе подготовки. Разделение упражнений в известной мере условное, однако, оно дает возможность лучше построить учебный процесс, правильно выбрать из всего многообразия упражнений именно те, которые содействуют решению данной задачи обучения на определенном этапе подготовки. Правильно выбрав группу упражнений, учитель имеет возможность проявить свою творческую инициативу в конкретизации этих упражнений, разработать их варианты.

Все упражнения условно делятся на две большие группы: основные упражнения и вспомогательные.

Основные упражнения представляют собой упражнения по технике и тактике и собственно игре в волейбол, т. е. то специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта и составляет его сущность. В этих упражнениях технические приемы и тактические действия выполняются так, как это имеет место в игре.

Цель упражнений по технике - совершенствовать тот или иной технический прием преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Отдельные упражнения направлены на совершенствование техники в условиях, способствуют формированию тактических умений.

Упражнения по тактике призваны научить учащихся индивидуальным и коллективным (командным) тактическим действиям, принятым в волейболе.

В учебной двусторонней игре в волейбол совершенствуются и физические качества, и двигательные навыки технических приемов, и тактические умения. Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными упражнениями и для разносторонней подготовки учащихся. Вспомогательные упражнения разделяются на обще развивающие и специальные.

Задача обще развивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке учащихся. Они компенсируют также одностороннее влияние специальных упражнений и упражнений по технике и тактике, что развивают в основном навыки и качества, необходимые для игры в волейбол. При проведении обще развивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Специальные упражнения призваны ускорить и облегчить обучение техническим и тактическим приемам волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение структурой технических приемов. В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приемов без мяча).

Таким образом, вспомогательные обще развивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а основные и вспомогательные, подводящие - на формирование двигательных навыков, технических приемов и тактических умений. В целом все упражнения решают задачи разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки учащихся. Совершенствование технического приема происходит в условиях, характерных для игры в волейбол (упражнения по тактике, специальные игровые упражнения и подготовительные игры).

Прием и передача мяча сверху двумя руками

От успешного обучения приема и передачи мяча сверху двумя руками во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий. Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев приемом и передачей мяча сверху, невозможно добиться значительных успехов в волейболе.

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом над головой, кисти находятся в положении

тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно обхватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема). Основная нагрузка при передаче падает на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и эластичном движении пальцев мячу придается нужное направление.

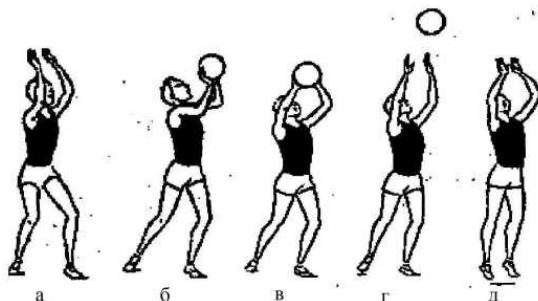


Рис.1.Верхняя передача мяча двумя руками

Подготовительные упражнения

1. Ловля набивного мяча (1 кг) в средней и низкой стойках. Очень важно, чтобы учащиеся ловили мяч в лицо (над головой) по возможности пальцами и в момент ловли слегка приседали (мяч вниз не опускать). Из этого положения, одновременно разгибая ноги и руки, нужно бросить мяч вверх партнеру. В этом движении главное заключительное движение кистями и пальцами рук, а также согласованность движений рук и ног.
2. Броски набивного мяча над собой и ловля. Ловить мяч на пальцы, после ловли мяч вниз не опускать, при лове не приседать. Держа мяч в лицо, и выпрямляя ноги, бросить мяч над собой.
3. Броски набивного мяча назад из положения низкой стойки, мяч перед лицом. Надо следить за тем, чтобы ученики бросали мяч за счет разгибания рук в локтевых суставах, заключительного движения кистями и пальцами рук, а также разгибания ног.
4. Ловля набивного мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с бросками мяча вверх, над собой, назад.

Все упражнения в передачах сначала надо выполнять с набивными мячами и лишь потом с волейбольными.

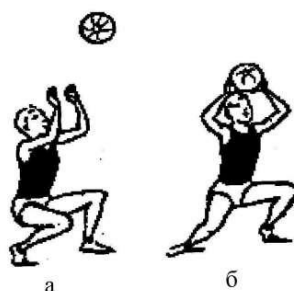


Рис.2. Подготовительные упражнения с набивным мячом при освоении верхней подачи:
а - ловля в стойке волейболиста; б - бросок вверх.

Подводящие упражнения

Учащимся сначала трудно рассчитать свои движения так, чтобы отбить мяч на уровне лица, как это требуется при рациональной технике верхней передачи. Подводящие упражнения облегчают условия выполнения приема мяча и передачи и предупреждают появление целого ряда ошибок: отбивание мяча вытянутыми руками, у самой груди или через голову, выполнение передачи ладонями, с задержкой и другие.

1. Прием и передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется на месте вперед-вверх, над собой и назад.

2. Прием и передача подвешенного мяча сверху после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.
3. Прием сверху и первая передача подвешенного мяча из зоны 6 в направлении зон 3, 2 и
4. Верхняя вторая передача подвешенного мяча из зоны 3 и 2 в направлении зоны 4 и из зоны 3 в зоны 2 и 4, спиной в направлении передачи. В третьем и четвертом упражнении постепенно вводятся задания в перемещении с выходом к сетке, остановкой и поворотом.
5. В парах. Один ученик подбрасывает мяч вверх и верхней передачей посылает его партнеру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. Надо следить, чтобы после подбрасывания мяча ученик присел, принял стойку, выполнил все необходимые движения и правильно отразил мяч пальцами на уровне лица, потому что это очень важный момент в обучении передачи.
6. В парах. Один ученик набрасывает мяч партнеру, который верхней передачей возвращает мяч обратно. В пятом и шестом упражнениях ученики последовательно располагаются так, чтобы передача выполнялась из зоны 6 в зоны 3, 2 и 4, а также из зоны 3, стоя лицом и спиной к партнеру, в зону 2 и 4, из зоны 2 в зоны 3 и 4.

Прием и передача мяча снизу

По количеству учебных часов, предусмотренных программой, обучение приема и передачи мяча снизу уступает обучению приема и передачи мяча сверху, однако это не менее важное звено в подготовке учащихся.

На рис.3 показано, как выполняется прием мяча снизу. Игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левая нога (рис. 3 а) ставится на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Вес тела переносится на переднюю ногу, руки прямые, кисти сомкнуты (рис. 3 б, а) Прием мяча производится на предплечье лучезапястных суставов. Очень важно, чтобы руки в момент приема мяча не сгибались в локтях. Чем больше скорость полета мяча, тем меньше встречное движение рук.

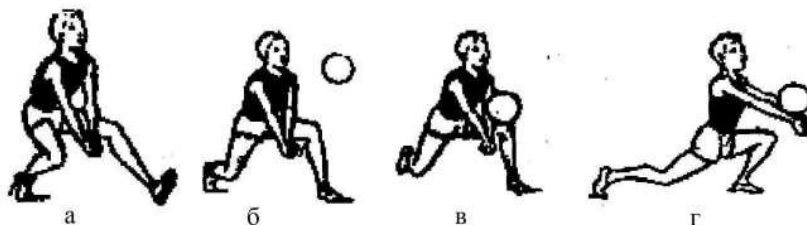


Рис.3. Прием мяча снизу двумя руками (тыльной стороной сомкнутых кистей).

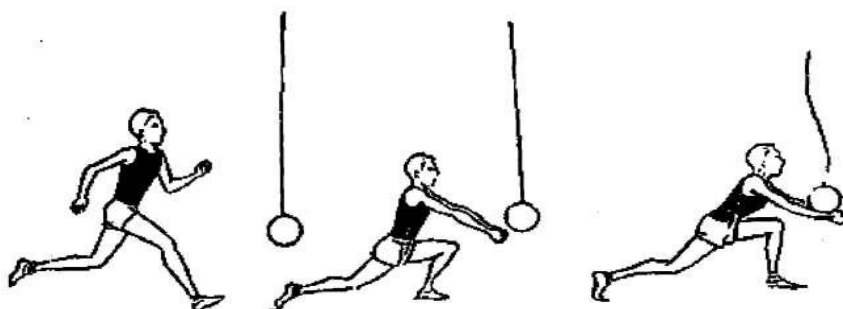


Рис.4. Прием подвешенного мяча снизу после перемещения.

Подготовительные упражнения

1. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (весом 1 кг) и, не сгибая рук, бросить его обратно (при этом игрок, наклоняется назад). В дальнейшем упражнение нужно выполнять после бега вперед и остановки.

2. Бег с набивным мячом в руках, остановка двойным шагом и бросок мяча снизу назад прямыми руками.

Подводящие упражнения

Овладение приемом мяча снизу для учащихся больших трудностей не представляет. Поэтому подводящие упражнения обычно не занимают много времени.

1. Прием снизу подвешенного волейбольного мяча (стоя на месте и после перемещения) (рис. 4).

2. Прием снизу мяча, наброшенного партнером (стоя на месте и после перемещения)

В первом и втором упражнениях мяч отбивается вверх, потом обратно. Прием снизу и отбивание мяча вверх надо выполнять от сетки назад, стоя спиной к сетке в зоне 6.

Упражнения по технике

Надо постоянно обращать внимание на то, чтобы мяч принимать у самого пола. Учащиеся должны твердо усвоить правило, что прием мяча снизу нужен только там, где сверху мяч принять невозможно.

1. Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в движении приставными шагами вдоль стены.

2. Жонглирование мячом - непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу.

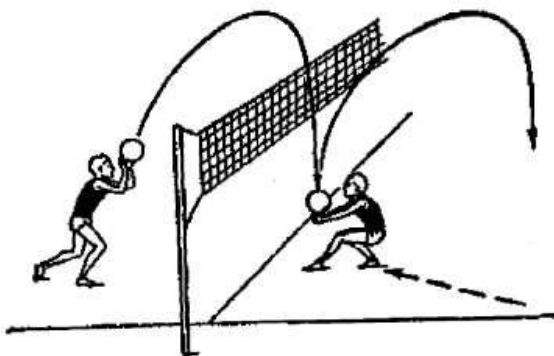


Рис.5. Прием мяча снизу после обманной передачи.

3. Чередование приема мяча сверху и снизу в стену - после отскока от пола при непрерывном исполнении.

4. В парах. Один учащийся верхней передачей посылает мяч партнеру так, чтобы тот принимал мяч снизу двумя руками.

5. Прием мяча снизу двумя руками после обманных передач у сетки (рис. 5).

6. Прием снизу мяча, отскочившего от сетки. Учащиеся должны знать, что мяч отражается от сетки по-разному, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает.

Подготовительные упражнения

Основными здесь будут упражнения в бросках набивного мяча в прыжке, ловли мяча в прыжке у стены и в бросках мяча через сетку в прыжке.

Подводящие упражнения

Отбивание мяча кулаком производится в положении лицом, боком и даже спиной к сетке. Отбивания мяча верхней передачей в прыжке осуществляется лицом к сетке.

1. Отбивания кулаком мяча подвешенного у верхнего края сетки. Выполняется вначале с места, затем с небольшого разбега.

2. Отбивание подвешенного мяча в прыжке передачей через сетку.

С помощью подготовительных и подводящих упражнений, развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в волейбол. Эти упражнения содержат элементы технических приемов и действий, характерных для волейболиста в игре.

С начала обучения провожу занятия в облегченных условиях, позволяющих ученику овладеть основной структурой приема и по возможности исключить лишние движения, ко-

торые обычно бывают на начальной стадии становления двигательного навыка. Достигается это подводящими упражнениями. На этой стадии обучения использую упражнения по технике, цель которых - закрепить основу двигательного навыка.

Методические пояснения к организации занятий

1. Принцип деятельности

На занятиях учащийся находится в процессе открытия новых знаний.

1. Принцип креативности

Педагог провоцирует и поощряет творческую активность учащегося.

1. Принцип непрерывности образования и воспитания

2. осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности учащегося;

Методы занятий:

1. Словесный (объяснение, рассказ)
2. Наглядность (личный показ педагога)
3. Практический (наглядная демонстрация формируемых навыков, выполнение движений).

Структура занятий

1. Подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (разучивание нового материала)
3. Заключительная часть (закрепление изученного материала)

Итогом занятий является игра, на основе выученных движений, помогает развить физическую подготовку. Преодолевая технические трудности, учащиеся приобретают свободу спортивного поведения, проявляют свою индивидуальность.

2.8. Список литературы

1. Физическая культура. Методические рекомендации: пособия для учителей 8-9 классы общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- Москва.:Просвещение,2014 -190с.
2. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.: Просвещение, 2015.- 104 с. - ISBN:978-5-09-037153-7
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы : проект.– Москва: Просвещение, 2010. - 64 с.: - (Стандарты второго поколения). ISBN 978-5-09-020555-9
- 4.М.Я. Виленский. Физическая культура. 5–7 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2014. – 239 с.