



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «МОСКОВИЯ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ МО
Профессиональное образовательное учреждение «Московский профессиональный колледж «Московия»
С.А. Герубенко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО_СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ

г. Домодедово
2023 год

Программа разработана в целях реализации системы дополнительного образования в колледже; расширяет возможности студентов в выборе занятий в соответствии с их интересами, склонностями и потребностями; для самостоятельного выбора студентами направления и характера их деятельности; организация деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечение достижения обучающимися результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ

Согласовано

Зам. директора по УВР ГАПОУ МО

«Профессиональный колледж «Московия»

 О.К. Панова

«01» 09 2023

Рассмотрено

на заседании ПЦК (методического

объединения кураторов учебных групп)

Протокол № 1 от 30.08 2023 г.

Разработчики программы – преподаватели УД «Физическая культура»:

- Юдаева Марина Викторовна, руководитель физического воспитания, руководитель студенческого спортивного клуба «Московия»; преподаватель УД «Физическая культура», преподаватель высшей квалификационной категории
- Курганская Мария Валерьевна, начальник отдела по учебно-методической работе, преподаватель УД «Физическая культура», преподаватель высшей квалификационной категории
- Конозалов Глеб Юрьевич, преподаватель УД «Физическая культура», преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дополнительного образования в системе воспитания студентов	4
1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность программы	5
1.4. Цели и задачи программы дополнительного образования	7
1.5. Результаты обучения по программе дополнительного образования	10
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	
2.1. Структура общеразвивающей программы	10
2.2. Содержание общеразвивающей программы	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	18
3.2. Информационное обеспечение обучения: перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	18

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО_СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

1.1. Область применения программы

Программа по обеспечению реализации дополнительных общеразвивающих программ, направлена на реализацию дополнительного образования и не является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности.

Программа направлена на гармоничное развитие студентов. Реализация программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма; улучшению функционального состояния организма, повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости. Программа служит документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов. Вид профессиональной деятельности: педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых.

Отличительные особенности дополнительной программы:

в отличие от основной образовательной программы, программа разработана с учетом интересов студентов (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей)

Программа предназначена для студентов колледжа, I – III курсов, возраст обучающихся 15-18 лет, срок реализации программы 1 год.

Занятия проводятся по расписанию занятий дополнительного образования, программа рассчитана на учебный год; 216 часов в год.

Форма организации деятельности студентов – групповая, коллективная.

Методы обучения – словесные, наглядные, практические, комбинированные.

1.2. Место дополнительного образования в системе воспитания студентов

Программа дополнительного образования придерживается следующих принципов:

- социальная гарантия государства на качественное и безопасное дополнительное образование обучающихся;
- общественно-государственное партнерство в целях расширения вовлеченности студентов в дополнительное образование;
- реализация права на развитие личностного и профессионального самоопределения студентов в конструктивной и личностно-образующей деятельности;
- преемственность и непрерывность дополнительного образования, обеспечивающий возможность продолжения образовательных траекторий на всех возрастных этапах.
- Занятия носят систематический характер

«Дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей студента в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования».

Программа воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям, способствует повышению уровня силовой подготовки, имеет разностороннее воздействие на организм человека. С помощью физических, гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека; решаются задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования

В современной социально -экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на

свободный выбор студента интересующих его видов и форм деятельности, развитие его представлений о морали и нравственности.

Актуальность программы

При игре в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Волейбол широко практикуется в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях (соревнования в колледже, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.); это делает занятия волейболом доступным средством физического воспитания обучающихся.

Одна из основных тенденций развития современного общества - сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия по волейболу – это развитие и повышение физической культуры обучающегося, укрепление здоровья, формирование моральных и волевых качеств, навыков общественного поведения.

Программа по волейболу составлена на основе материала, который студенты изучают по УД «Физическая культура» в общеобразовательном цикле основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования, дополняя ее с учётом интересов студентов к волейболу, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания студенту «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по волейболу обучающийся будет более целенаправленно само реализовывать себя в условиях взрослой жизни.

«Здоровое поколение сегодня — стабильность страны завтра»

Это обеспечение двигательной активности студентов, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, привлечение к здоровому образу жизни обучающихся.

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом, самое дорогое богатство – здоровье.

В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается в подростковом возрасте, а дальнейшая работа в колледже способствует целенаправленному развитию функциональных возможностей подросткового организма, обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Сущность физкультурно-оздоровительной работы в колледже состоит в том, чтобы для каждого возраста, каждого студента выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки, а также развивать и совершенствовать полученные навыки в соревновательной деятельности.

Содержание программы способствует развитию компетенций, необходимых в жизни и профессии/специальности.

Физическая культура – одна из составляющих общей культуры человека, которая во многом определяет его отношение к учебе, поведение в быту, в общении; программа помогает найти себя обучающемуся в быстроменяющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Компетентный подход в области физической культуры поможет реализовать задачи современного уровня, способствуя формированию ключевых компетенций обучающихся.

Под ключевыми компетенциями понимается целостная система универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся

Ключевые компетенции

– способность работать самостоятельно без постоянного руководства;

- способность брать на себя ответственность по собственной инициативе (брать на себя роль лидера команды в игровых видах спорта в нестандартных условиях, особенно).

Обобщенные предметные умения: к ним относятся умения выполнять правильно физические упражнения (техника выполнения упражнений, бега, прыжков и т.д.)

Прикладные предметные умения: это умение выполнять физические упражнения вне урока (на практике, на службе в армии, в туристических походах, на различных состязаниях, в экстремальных ситуациях, связанных с угрозой для жизни человека).

Жизненные навыки – необходимы для поддержания здорового образа жизни посредством занятий физическими упражнениями, в нестандартных ситуациях

(переправиться через водную преграду, когда нет плавсредств, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему и т.д.)

Все это можно назвать функциональной грамотностью в области физической культуры.

Занятия в спортивной секции будут способствовать формированию общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 2. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 3. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 6. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Систематические занятия по программе общей физической подготовки позволяют решить следующие задачи:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания.

– овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– знания о занятиях общей физической подготовкой их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

Содержание программы направлено на достижение следующих умений:

– выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– осуществлять технические приемы и двигательные действия, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или адаптивной (лечебной) физической культуры;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах;
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

1.3. Цели и задачи, требования к результатам

Главной целью физического воспитания является удовлетворение естественной биологической потребности подростков в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. Достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, одной из них являются секционные спортивные занятия.

Основные принципы программы:

- Учёт индивидуальных особенностей занимающихся, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей;
- Занятия строятся с постепенным увеличением нагрузки за счёт увеличения дозировки и интенсивности работы
- Занятия носят систематический характер

Цель данной программы – сохранение и укрепление физического и психического здоровья занимающихся, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма; развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности, получение практических навыков игры в волейбол, умение реализовать себя и свои способности в соревновательной деятельности.

Для достижения цели программа решает следующие **задачи**:

Педагогические

- разучивание правил игры в волейбол;
- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания;
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара, техническим действиям в нападении и защите;
- дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития волейбола, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правила и организации соревнований;
- укрепить мышечный тонус занимающихся, путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
- удовлетворять естественную потребность занимающихся, в разных формах двигательной активности.
- развитие общей выносливости организма занимающихся и их физических качеств.

Развивающие

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие общей физической подготовленности
- развитие технико-тактической подготовки при игре в волейбол
- формирование навыков дисциплины и самоорганизации;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объёма.

Воспитательные

- воспитание воли настойчивости и целеустремленности.
- воспитание самостоятельно заниматься.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками
- воспитание умения к соревновательной деятельности.

Выполнение задач, состоящих перед объединением, предусматривает следующие основные направления работы:

- проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение учебных кинофильмов);
- проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики);
- организация контрольных занятий и участие в соревнованиях;
- осуществление санитарно-гигиенического и врачебного контроля, восстановительно-профилактических мероприятий.

Формирование компетентностного подхода в рамках физического воспитания студентов

Формирование личностной компетенции

для достижения целей физического воспитания - воспитание бережного отношения к собственному здоровью, приобретение умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний; определение индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности; понимание значения здорового образа жизни; профилактика вредных привычек средствами физической культуры.

Общекультурная, личностная компетентность - усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Знание особенностей индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями; владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями; умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности; полученные знания помогут обучающимся при самостоятельных занятиях физической культурой.

Студент, который приобрел дополнительные знания в области физической культуры понимает, насколько важно знать, как правильно распределить нагрузку, какие могут быть положительные и отрицательные моменты в ходе выполнения того или иного двигательного упражнения; становится более просвещенным в области физической культуры, что позволяет избежать ситуации, которые могут нанести вред его здоровью.

Формирование социальной компетенции

знание особенностей технико-тактической подготовки, физической работоспособности человека, факторов положительного влияния физических упражнений на здоровье и формирование здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта профессионально-прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности; укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию.

Формирование учебно-познавательной компетенции

познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности; приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки, регулярных занятий спортом; умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха (контролировать свое физическое состояние при выполнении различных упражнений).

Формирование коммуникативной компетенции

владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам; умение

анализировать и оценивать свою деятельность, деятельность соперников; применять различные способы взаимодействия с окружающими людьми и событиями, навыки работы в группе. Формирование этой компетенции происходит через организацию деятельности обучающихся на занятиях: это работа в парах, тройках, командах.

Умение работать в команде – одно из ключевых качеств личности, востребованное сегодня на рынке труда как никогда. Возможно, ли создать, провести Олимпийские игры в одиночку? Масштабные задачи требуют привлечения масштабных человеческих ресурсов и не просто привлечения, а их слаженной совместной работы. Отсюда и вытекает естественная потребность организаций в людях, способных работать в команде. Именно на учебных занятиях по физической культуре, осваивая такие виды спорта как волейбол, футбол, баскетбол формируется умения командной игры, командного взаимодействия. Командные игры могут заставить участников почувствовать преимущества командной работы и сформировать командный дух, который, в конечном счете, работает на результат. Очень важным механизмом в формировании эффективно работающей команды, являются игры - соревнования между учебными группами, курсами, студентами из других учебных заведений, так как именно здесь находит свое воплощение ряд важнейших потребностей каждого человека - участника группы. Командные игры являются эффективным средством формирования одной из основных черт личности - самооценки человека и оценки поведения людей с точки зрения моральных правил и норм. Подобные игры, показывая свой уровень физического развития, и при умелой поддержке преподавателя может являться хорошим мотивом для самосовершенствования.

Выводы:

1. Введение компетентного подхода требует серьезных изменений и в содержании образования, и в осуществлении образовательного процесса, и в практике работы педагога дополнительного образования.
2. Целью обучения становится не процесс, а достижение обучающимися определенного результата. Содержание занятий внутри программы подбирается педагогическим работником под сформулированный результат. Меняются так же и подходы к оценке — в процедуру оценивания включается наблюдение за деятельностью обучающихся.
3. Занятия физической культурой носят деятельностный характер, акцент делается на обучение через практику, продуктивную работу студентов в группах по интересам, выстраивание индивидуальных траекторий, развитие самостоятельности обучающихся и личной ответственности за принятие решений.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Психологическая подготовка к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является руководителя спортивной секции, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью педагога дополнительного образования – руководителя спортивной секции повседневно сочетать задачи спортивной

подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний руководителя спортивной секции, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в колледже и дома — на все это должен постоянно обращать внимание педагог дополнительного образования. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий со студентами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является и владение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Средства и методы психологической подготовки по содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические — ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические — аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы,
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу.

В ходе реализации программы обучающиеся:

Должны знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- правила игры волейбол, технику и тактику игры.
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

Должны уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- принимать участие в соревнованиях **по волейболу** на уровне колледжа, города, области.

Результаты обучения по программе дополнительного образования

Результатом обучения является формирование и принятие обучающимся основ здорового образа жизни, укрепление здоровья студентов, участие в общегородских мероприятиях, районных и региональных мероприятиях (достижения – призовые места), формирование позитивного отношения студентов к базовым ценностям нашего общества и социальной реальности в целом.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

2.1. Объем занятий и виды работ

Вид работы	Объем часов
Педагогическая нагрузка (всего), в том числе	216
- теоретическое обучение	8
- практические занятия, тренировочные занятия	208
Результат: участие студентов в соревнованиях; мероприятиях физкультурной, спортивной и спортивно- массовой направленности	

2.2. Тематический план и содержание занятий

Наименование занятий (тем)	Содержание материала, практические занятия	Объем часов
1	2	3
Тема 1. Знакомство с группой. Правила безопасного поведения на занятиях.	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Отсутствие медицинских противопоказаний. Тестирование. Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий, режим занятий.	3
Тема 2. Введение. История возникновения волейбола	Краткие исторические сведения о возникновении игры. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры в волейбол.	3
Тема 3. Общая физическая подготовка	Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы. Круговая тренировка: с гимнастическими гантелями.	3
Тема 4. Общая физическая подготовка	Развитие быстроты. Бег с препятствиями (в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры). Эстафетный бег. Бег в чередовании с ходьбой.	3
Тема 5. Общая физическая подготовка	Развитие ловкости. Подвижные игры «Третий лишний», эстафеты и др. Правила игры. Игровое поле и инвентарь. Подвижные игры по выбору студентов.	3
Тема 6. Общая физическая подготовка	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в соприкосновении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом.	3
Тема 7. Общая физическая подготовка	Развитие прыгучести. Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).	3
Тема 8. Общая физическая подготовка	Развитие ловкости. Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.	3
Тема 9. Специальная физическая подготовка	Развитие специальной быстроты. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.	3

	<p>Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.</p>	
<p>Тема 9. Специальная физическая подготовка</p>	<p>Развитие взрывной силы. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p>	3
<p>Тема 10. Специальная физическая подготовка</p>	<p>Подвижные игры с мячом. Занятие в тренажерном зале (круговая тренировка). Упражнения с предметами; со скалками и мячами.</p>	3
<p>Тема 11. Специальная физическая подготовка</p>	<p>Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.</p>	3
<p>Тема 12. Техническая подготовка</p>	<p>Техника передачи мяча сверху двумя руками. Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.</p>	3
<p>Тема 13. Техническая подготовка</p>	<p>Техника приема мяча снизу двумя руками. Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.</p>	3
<p>Тема 14. Техническая подготовка</p>	<p>Показ основных (базовых) упражнений. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо). Боковая подача. Подвижные игры и эстафета.</p>	3
<p>Тема 15. Техническая подготовка.</p>	<p>Техника нападающего удара. Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному</p>	3

	партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.	3
Тема 16. Техническая подготовка.	Показ основных (базовых) упражнений. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	3
Тема 17. Техническая подготовка. Общеразвивающие упражнения	ОРУ (общеразвивающие упражнения), ходьба и бег, упражнения на растяжку. Нижняя подача.	3
Тема 18. Техническая подготовка. Общеразвивающие упражнения	ОРУ (общеразвивающие упражнения), ходьба и бег, упражнения на растяжку. Нижняя подача.	3
Тема 19. Тактическая подготовка	Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.	3
Тема 20. Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц плечевого пояса Развитие координационных способностей	3
Тема 21. Техническая подготовка	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Выполнение упражнений в круговом цикле.	3
Тема 22. Техническая подготовка	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Выполнение упражнений в круговом цикле.	3
Тема 23. Тактическая подготовка	Групповые действия. Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4.	3
Тема 24. Тактическая подготовка	Тактика защиты. Индивидуальные действия. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).	3
Тема 25. Общая физическая подготовка.	Подвижные игры и эстафета.	3
Тема 26. Тактическая подготовка	Командные действия. Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к	3

	которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.	
Тема 27. Техническая подготовка	Прямая верхняя подача. Подтягивание на перекладине (количество раз). Прыжок в длину с места (см). Передача сверху двумя руками.	3
Тема 28. Техническая подготовка.	Тактика защиты. Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.	3
Тема 29. Тактическая подготовка	Упражнения с набивными и теннисными мячами. Питьевой режим во время тренировки.	3
Тема 30. Специальная физическая подготовка	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Передача снизу двумя руками.	3
Тема 31. Техническая подготовка Упражнения для плечевого пояса	Тактика защиты. Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.	3
Тема 32. Тактическая подготовка	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.	3
Тема 33. Тактические действия Упражнения для мышц спины	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.	3
Тема 34. Тактические действия Упражнения для мышц спины	Нападающий удар с переводом. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	3
Тема 35. Техническая подготовка Упражнения для мышц ног	Нападающий удар с переводом. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	3
Тема 36. Техническая подготовка Упражнения для мышц ног	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса и помощи партнера.	3
Тема 37. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса и помощи партнера.	3
Тема 38. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса и помощи партнера.	3

Тема 39. Специальная физическая подготовка.	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Передача снизу двумя руками	3
Тема 40. Специальная физическая подготовка.	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Передача снизу двумя руками	3
Тема 41. Техническая подготовка	Сочетание способов перемещений. Учебная игра. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	3
Тема 42. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. Комбинированный комплекс упражнений	3
Тема 43. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.	3
Тема 44. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.	3
Тема 45. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Боковая подача. Передача сверху двумя руками в парах. Приседания (количество раз за 1 мин). Сгибание и разгибание рук от пола.	3
Тема 46. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Круговая тренировка	3
Тема 47. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2. Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).	3
Тема 48. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафета. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.	3
Тема 49. Техническая подготовка Общая физическая подготовка.	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	3
Тема 50. Техническая подготовка Общая физическая подготовка.	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	3

Тема 51. Техническая подготовка Общая физическая подготовка.	Передача сверху-вперед, сверху-назад двумя руками в тройках. Комплексе упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.	3
Тема 52. Техническая подготовка Общая физическая подготовка.	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса	3
Тема 53. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Комплексе упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.	3
Тема 54. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче Комплексе упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.	3
Тема 55. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче Комплексе упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.	3
Тема 56. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	3
Тема 57. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче. Комплексе упражнений по принципу «пирамида»	3
Тема 58. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Упражнения с набивными и теннисными мячами Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	3
Тема 59. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	3
Тема 60. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. Эстафеты с использованием предметов. Подвижные игры по выбору студентов.	3
Тема 61. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. Эстафеты с использованием предметов. Подвижные игры по выбору студентов.	3
Тема 62. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче. Сохранение равновесия (тест). Челночный бег (3x10) тест.	3

Тема 63. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Прием подачи в правой и левой задних зонах. Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. Упражнения для мышц плечевого пояса Развитие координационных способностей.	3
Тема 64. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Прием подачи в правой и левой задних зонах. Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. Упражнения для мышц плечевого пояса Развитие координационных способностей.	3
Тема 65. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.	3
Тема 66. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц плечевого пояса Развитие координационных способностей Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.	3
Тема 67. Интегральная подготовка	Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переклечение при выполнении тактических действий в нападении и защите.	3
Тема 68. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Нацеленная подача. Учебно-тренировочная игра. Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.	3
Тема 69. Интегральная подготовка	Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переклечение при выполнении тактических действий в нападении и защите.	3
Тема 70. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	3
Тема 71. Техническая подготовка Общая физическая подготовка	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей. Скакалка, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.	3
Тема 72. Итоговое занятие	Подведение итогов годового тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов. Итоговая игра (показательные выступления).	3
	ВСЕГО	216

3. Условия реализации программы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

3.1.1. Оборудование:

- Стенка гимнастическая
- Перекладина
- Скамейка гимнастическая
- Коврик гимнастический
- Гимнастические маты
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Волейбольная сетка
- Мячи волейбольные
- Свисток, секундомер
- Аптечка медицинская

3.1.2. Действующая нормативно-техническая и технологическая

документация:

- правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

3.2. Учебно-методический комплекс, систематизированный по компонентам

3.2.1. Нормативный компонент:

- программа;

3.2.2. Методический компонент:

- методические рекомендации по управлению самостоятельной внеаудиторной работой студентов;
- методический компонент по темам (методические разработки сценариев проведения различных видов занятий с применением современных технологий обучения;
- правила по волейболу;

3.2.3. Методический компонент контроля знаний и умений:

- тесты по темам, контрольные нормативы.

3.3. Информационное обеспечение обучения

1. Голомазов В. А. Ковалев В. Д., Мельников А. Г. «Волейбол» - М.: Просвещение, 2022г.
2. Мармор В. К. «Специальные упражнения волейболиста» - Кишинев: «Карта Молдовеняска», 2019г.
3. Мерзляков В. В., Гордышев В. В. «Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста» - Волгоград, 2020 г.
4. «Физическая культура в СПО» - Москва, 2020 г.
5. «Физкультура и спорт» - Москва, 2020 г.

Интернет-ресурсы (адрес, название и описание ресурса)

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> - «Физкультура» (в помощь преподавателям УД «Физическая культура», руководителям физвоспитания, студентам ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни; отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы)

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.

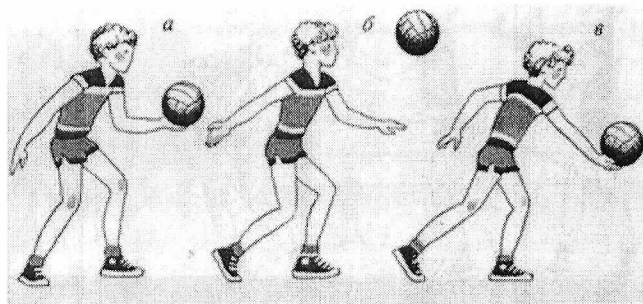


Рисунок 1 – Нижняя прямая передача

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).

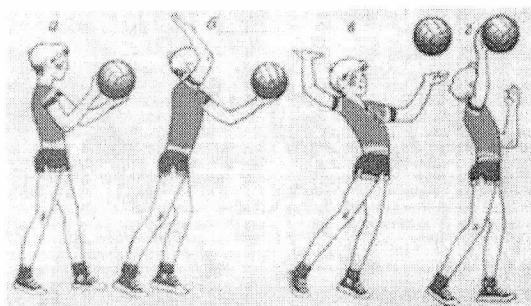


Рисунок 2 – Верхняя прямая передача

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».

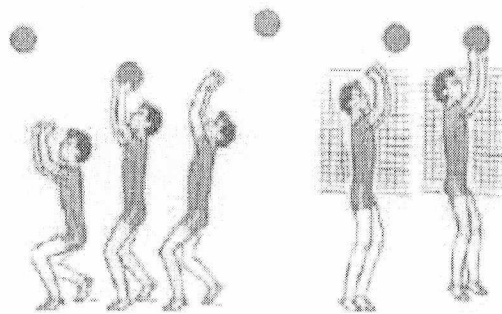
Занимающиеся строятся в круг диаметром 6 – 7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад 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.

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.



а)

б)

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.