

Утверждаю
Директор школы
_____Ревяко Л.В.
Приказ от 30.08.2024 №138 о/д

План работы спортивного клуба «Пингвин».

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
Федунина Анна Степановна,
учитель физической культуры

г. Ельня, 2024

План работы спортивного клуба «Пингвин».

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.	Техника безопасности. Знакомство. Разминка. Стойки волейболиста.	1		
2.	Стойки волейболиста: высокая, средняя. Стойки и передвижения.	1		
3.	Передвижения волейболиста: обычным шагом, бегом, прыжком. Приём мяча	1		
4.	Передвижения с принятием стойки и выполнение приёма мяча.	1		
5.	Передача мяча двумя руками сверху. Упражнения на силу и скоростно-силовые качества.	1		
6.	Приём подачи (снизу двумя руками). Совершенствование изученного ранее.	1		
7.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Техника.	1		
8.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 9 м. Техника.	1		
9.	Отбивание мяча кулаком у сетки. Совершенствование изученного ранее.	1		
10.	Передача мяча у сетки. Выполнять в колоннах около сетки на расстоянии 6-8 м.	1		
11.	Передача в прыжке через сетку. Вспомогательные упражнения. Подача.	1		
12.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника. Упражнения для развития координационных способностей.	1		
13.	Приём мяча, отраженного сеткой. Различные направления отскока мяча от сетки.	1		

14.	Прямой нападающий удар. Вспомогательные упражнения.	1		
15.	Тактические действия. Упражнения на развитие быстроты. Подача.	1		
16.	Приём мяча сверху(снизу), двумя руками, с падением- перекатом на спину.	1		
17.	Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1		
18.	Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе.	1		
19.	Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача с вращением и без вращения(планирующая).	1		
20.	Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар.	1		
21.	Нападающий удар с переводом(с поворотом туловища и без поворота).	1		
22.	Совершенствование техники защитных действий. Блокирование.	1		
23.	Индивидуальное блокирование . Упражнения для совершенствования.	1		
24.	Групповое блокирование. Упражнения для совершенствования.	1		
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		
26.	Групповые тактические действия в нападении.	1		
27.	Командные тактические действия в нападении. Упражнения для совершенствования.	1		
28.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1		
29.	Групповые тактические действия в защите. Упражнения для совершенствования.	1		
30.	Командные тактические действия в защите.	1		
31.	Игры. Повторение изученного материала.	1		
32.	Игры. Повторение изученного материала.	1		
33.	Игры. Повторение изученного материала.	1		
34.	Игры. Повторение изученного материала.	1		
	Итого:	34 часа		

Нижняя прямая подача (см. рис. 1) выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела

переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

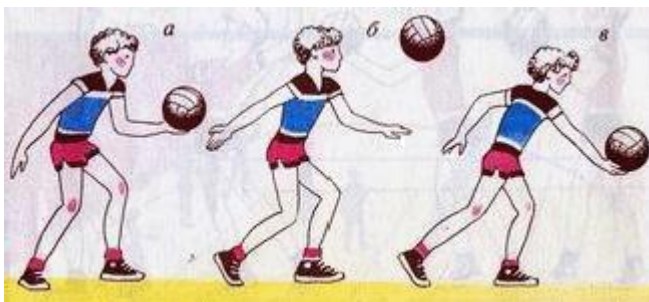


Рисунок 1 – Нижняя прямая передача

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать (рис. 2).

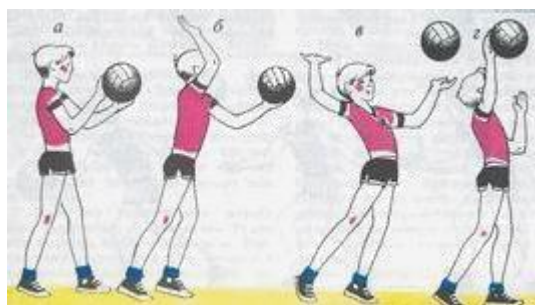


Рисунок 2 – Верхняя прямая передача

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5 – 2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.

Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.

Упражнения

Освоения подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60 – 80 см и дать упасть на пол (15 – 20 раз).

Освоение ударного движения. Прямой игрок сбивает мяч с ладони, выпрямленной на уровне пояса левой руки – для нижней прямой подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед – вверх левой руки, - для верхней прямой подачи.

Игрок принимает стойку готовности в 6 м от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой перебить через сетку.

Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

Подачи в правую, левую половины площадки.

Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

Примерные упражнения для технической подготовки волейболистов Передвижения.

1. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры
2. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.
3. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.
4. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где

выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

5. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры.

«Падающая палка».

Занимающиеся строятся в круг диаметром 6 – 7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, – заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

Подачи 1. Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в 5 – 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки. 2. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом. 3. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке. **Передача мяча** На рисунке 3а показаны основные положения при выполнении передачи. Надо успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры. При передаче, стоя спиной к цели, встреча рук с мячом происходит над лицом. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной

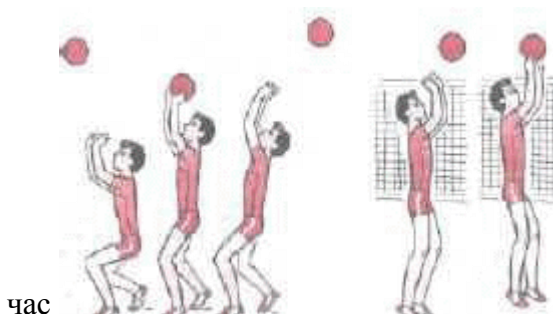


Рисунок 3 – Передача мяча а) б)

Передача в прыжке (рис. 3б) выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук. Прыжок выполняется толчком двух ног с места или после одного-двух шагов. Передачей в прыжке мяч направляется через сетку.

Отбивание мяча кулаком к сетке.

В игре, особенно у новичков, мяч иногда опускается у самой сетки. Здесь поможет отбивание кулаком в прыжке. Лучше расположиться боком к сетке (правым при отбивании правой рукой), иногда и спиной. Здесь важно рассчитать прыжок, чтобы встретить мяч над сеткой.

Выполнение стоек на месте.

Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).

Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

То же, но с мячом.

Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.

Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.

То же, но с расстояния 5–6 м.

Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.

То же, но после перемещения влево и вправо.

Передача мяча с изменением траектории полета.

Передачи мяча на точность.

Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Последовательность обучения передачам мяча снизу. Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.

Прием мяча снизу после отскока от пола.

Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены. Последовательность обучения подачам. Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подачи.

Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

Подача мяча в парах поперек площадки.

Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

Подача мяча из-за лицевой линии.

Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

Подача мяча на точность в заданную часть площадки. Последовательность обучения нападающим ударам. В начале занятий целесообразно использовать

расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.
