Муниципальное общеобразовательное учреждение

[средняя общеобразовательная школа № 28](https://lubsch28.edumsko.ru/)

муниципального образования городской округ Люберцы Московской области

(МОУ СОШ №28)

40016, Московская область, г. Люберцы, ул. Вертолётная, д. 8

ОГРН **1175027019045, ИНН\КПП 5027254749\502701001**

e-mail: lbrc\_school28@mosreg.ru

Телефон +7 (498) 642-35-26.

­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Развитие детского волейбола в общеобразовательных учреждениях.

Составитель:

Узлова Екатерерина Владимировна

г.о. Люберцы

Содержание

1. Введение
2. Целесообразность и актуальность программы, задачи и содержание процесса
3. Общая и специальная подготовка

3.1 Комплекс №1

3.2 Комплекс №2

3.3 Комплекс №3

3.4 Комплекс №4

3.5 Комплекс №5

3.6 Комплекс №6

3.7 Комплекс №7

3.8 Комплекс №8

4. Подвижные игры

5. Техническая подготовка

5.1 Стойки и перемещения

5.2 Верхняя передача мяча

5.3 Приём мяча двумя руками снизу

5.4 Подача

5.5 Нападающий удар

5.6 Защитные действия

5.7. Техника блокирования

6. Вопросы для определения теоретической подготовленности

учащихся по правилам соревнований.

7. Литература

Пояснительная записка.

Модернизация образования поставила перед современной школой задачу – воспитание здорового, грамотного и творчески мыслящего поколения. Стремление реализовать себя, проявить свои возможности – это-то направляющее начало, которое проявляется во всех формах человеческой жизни – стремление к развитию, расширению, совершенствованию, зрелости, тенденция к выражению и проявлению всех способностей организма и своего «я».

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые вовремя игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в опорно-двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании, укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Педагог, постоянно показывая каждому ученику на его успехи в освоении двигательных навыков или развитии физических качеств, приходит к следующему принципу оценки действий ребенка: в начале не умел - в конце научился, добиваясь индивидуального освоения технику игры, затем в парах и в игровых ситуациях. Таким образом, постепенно прививая детям интерес к волейболу.

Современный волейбол охватывает возраст занимающихся с 9 лет и практически без ограничения возраста.

С 2002 года, в нефтяной столице республики Татарстан, образовалась общественная спортивная организация «Федерация волейбола города Альметьевска».

Эта структура, взяла на себя непростую задачу – развитие одного из самых востребованных, массовых видов спорта в России - привлечение к занятиям волейболом сотен ребятишек. При поддержке акционерного общества «Татнефть», активно развернулась работа по массовому привлечению детей к занятиям волейболом в городе. Массовости удалось добиться простым, но удивительно эффективным решением – создать волейбольные секции на базе общеобразовательных школах. С детьми, а их количество стабильно растет, занимаются учителя физической культуры. Именно таким образом, я стала тренером-преподавателем по волейболу и уже на протяжении 10 лет, веду работу в этом направлении и много сил отдаю любимому делу. Я работаю по разработанной мною программе: «Развитие детского волейбола в школе», которую успешно реализую, как в урочной форме углубленного изучения раздела «Волейбол», так и внеурочной деятельности - учебно-тренировочных занятий.

Дополнительная образовательная программа «Развитие детского волейбола в школе» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень спортивного мастерства в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

1. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи:

Задача формирования творческой личности приобретает сегодня не только теоретический, но и практический смысл. Развитие творческой личности школьника было и остается одной из важнейших задач обучения и воспитания.

*образовательные*

*-* обучение техническим приёмам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных

занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния.

*воспитательные*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в

свободное

время;

- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых

волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на

соревнованиях различных уровней,

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

*развивающие*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- содействие гармоническому физическому развитию

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных

возможностей организма.

Для решения перечисленных задач важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю.

В группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причем на первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, примерно в объеме 60-70% всего времени, во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Использование ИКТ помогает создавать базу данных обучающихся, мониторинг их физического развития и физической подготовленности, более точно отслеживать текущую успеваемость, и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Мыслительная деятельность детей на занятиях с использованием компьютера способствует быстрому усвоению теоретического и практического материала, а получение знаний и двигательных навыков становятся интенсивнее и многообразнее. На стадии закрепления знаний компьютер позволяет решить проблему традиционного урока - индивидуального учета знаний, а также способствует коррекции полученных умений и навыков в каждом конкретном случае.

На этапе повторения в компьютерном варианте учащиеся решают различные проблемные ситуации. В результате в мыслительную деятельность оказываются, включены все ученики. Степень их самостоятельности в освоении материала регулируется учителем.

Применение метода психорегуляции на тренировках и соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа рассчитана на возраст с 9 лет и старше.

Программа делится на три этапа. Первый год обучения - начальная спортивная подготовка; второй год обучения - специальной подготовки - углубленное обучение технике игры; третий год обучения - технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка; четвёртый год обучения - спортивное совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки. Всего 576 часов.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Содержание дополнительной образовательной программы.

1 год обучения.

Введение: Правила безопасности при занятиях волейболом. История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола.

*Общая физическая подготовка.*

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

*Специальная физическая подготовка.*

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

*Техническая подготовка.*

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

*Тактическая подготовка.*

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

2 год обучения.

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

*Общая физическая подготовка.*

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

*Специальная физическая подготовка.*

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнение. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

*Техническая подготовка.*

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

*Тактическая подготовка.*

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

3 год обучения.

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

*Общая физическая подготовка.*

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

*Техническая подготовка.*

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

*Тактическая подготовка.*

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

*Психологическая подготовка.*

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

4 год обучения.

Введение: Физическая культура – средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

*Общая физическая подготовка.*

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

*Техническая подготовка.*

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

*Тактическая подготовка.*

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

*Психологическая подготовка.*

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;

- значение здорового образа жизни;

- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;

- правила игры;

- терминологию игры и жесты судьи;

- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;

- соблюдать правила игры;

- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;

- достигать оптимального боевого состояния;

- организовывать и судить соревнования;

- осуществлять соревновательную деятельность.

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.
7. Контроль соблюдения техники безопасности.
8. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
9. Контрольные игры с заданиями.
10. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
11. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
12. Результаты соревнований.

Ожидаемые результаты работы:

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем

организма;

- развитие приобретенных данных обучающихся;

- овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у

100 % учащихся, занимающихся по данной программе;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно,

так и в спортивной секции, после окончания школы;

- победы на соревнованиях городского, республиканского и всероссийского уровней;

- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;

- решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений;

- содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Учебно-тематический план.

1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | |
| теория | практика |
|  | Введение | 1 | 1 |  |
| 1.  1. 1.  1. 2.  1. 3. | Общефизическая подготовка  Общеразвивающие упражнения  Упражнения на снарядах и тренажёрах  Спортивные и подвижные игры | 100 | 10  2  2  6 | 90  30  20  40 |
| 2.  2. 1.  2. 2.  2. 3  2. 4.  2. 5. | Специальная физическая подготовка  Упражнения направленные на развитие силы  Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц  Упражнения направленные на развитие прыгучести  Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости  Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 100 | 10  2  2  2  2  2 | 90  20  20  15  15  20 |
| 3.  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5. | Техническая подготовка  Приёмы и передачи мяча  Подачи мяча  Стойки  Нападающие удары  Блоки | 65 | 25  5  5  5  5  5 | 40  10  10  10  5  5 |
| 4.  4. 1.  4. 2. | Тактическая подготовка  Тактика подач  Тактика приёмов и передач | 20 | 10  5  5 | 10  5  5 |
| 5. | Правила игры | 20 | 15 | 5 |
|  | Итого: | 306 | 71 | 235 |

2 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | |
| теория | практика |
|  | Введение | 1 | 1 |  |
| 1.  1. 1.  1. 2.  1. 3. | Общефизическая подготовка  Общеразвивающие упражнения  Упражнения на снарядах и тренажёрах  Спортивные и подвижные игры | 80 | 6  2  2  2 | 74  22  22  30 |
| 2.  2. 1.  2. 2.  2. 3  2. 4.  2. 5. | Специальная физическая подготовка  Упражнения направленные на развитие силы  Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц  Упражнения направленные на развитие прыгучести  Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости  Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 80 | 5  1  1  1  1  1 | 75  15  15  15  15  15 |
| 3.  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5. | Техническая подготовка  Приёмы и передачи мяча  Подачи мяча  Стойки  Нападающие удары  Блоки | 80 | 7  2  2  1  1  1 | 73  15  15  13  15  15 |
| 4.  4. 1.  4. 2. | Тактическая подготовка  Тактика подач  Тактика приёмов и передач | 55 | 4  2  2 | 51  25  26 |
| 5. | Правила игры | 10 | 2 | 8 |
|  | Итого: | 306 | 25 | 281 |

3 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | |
| теория | практика |
|  | Введение | 1 | 1 |  |
| 1.  1. 1.  1. 2.  1. 3. | Общефизическая подготовка  Общеразвивающие упражнения  Упражнения на снарядах и тренажёрах  Спортивные и подвижные игры | 80 | 5  1  2  2 | 75  20  20  35 |
| 2.  2. 1.  2. 2.  2. 3  2. 4.  2. 5. | Специальная физическая подготовка  Упражнения направленные на развитие силы  Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц  Упражнения направленные на развитие прыгучести  Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости  Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 80  5 | 10  2  2  2  2  2 | 70  15  15  15  12  13 |
| 3.  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5. | Техническая подготовка  Приёмы и передачи мяча  Подачи мяча  Стойки  Нападающие удары  Блоки | 90 | 10  2  2  2  2  2 | 80  20  20  10  15  15 |
| 4.  4. 1.  4. 2.  4. 3. | Тактическая подготовка  Тактика групповых и командных действий в нападении и защите  Тактика нападающих ударов  Тактика приёма нападающих ударов | 35 | 10  5  3  2 | 25  8  8  9 |
| 5.  5.1.  5.2. | Психологическая подготовка. Способы регуляции психического состояния.  Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка. | 10 | 2 | 8 |
| 6. | Правила игры | 10 | 4 | 6 |
|  | Итого: | 306 | 42 | 264 |

4 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | |
| теория | практика |
|  | Введение | 1 | 1 |  |
| 1.  1. 1.  1. 2.  1. 3. | Общефизическая подготовка  Общеразвивающие упражнения  Упражнения на снарядах и тренажёрах  Спортивные и подвижные игры | 60 | 3  1  1  1 | 57  15  15  27 |
| 2.  2. 1.  2. 2. | Специальная физическая подготовка  Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений  Специальные эстафеты и контрольные упражнения | 70 | 8  5  3 | 62  42  20 |
| 3.  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5.  3. 6. | Техническая подготовка  Приёмы и передачи мяча  Подачи мяча  Нападающие удары  Блоки  Передвижения  Защитные действия | 100 | 10  2  2  2  4 | 90  15  15  15  15  15  15 |
| 4.  4. 1.  4. 2.  4. 3. | Тактическая подготовка  Тактика групповых и командных действий в нападении и защите  Тактика нападающих ударов  Тактика приёма нападающих ударов | 66 | 9  3  3  3 | 57  18  18  21 |
| 5.  5.1.  5.2. | Психологическая подготовка.  Способы регуляции психического состояния.  Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка. | 5 | 1 | 4 |
| 6. | Правила игры | 4 | 2 | 2 |
|  | Итого: | 306 | 31 | 275 |

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

Тестовый контроль

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тест | Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег 30 м, с | 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 160 - 180 | 150 - 175 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1000-1100 | 850-1000 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 6 - 8 | 8 - 10 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 - 5 | 10 - 14 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 100-110 | 110-120 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 90-100 | 80-90 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 40-45 | 35-40 |

Технико-тактическая подготовка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тест | Мальчики | Девочки |
| 1 | Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 2 | Жонглирование мячом над собой - верхняя передача (кол-во раз) | 8-10 | 5-7 |
| 3 | Жонглирование мячом над собой - нижняя передача (кол-во раз) | 5-7 | 4-6 |
| 4 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10). | 7-9 | 6-8 |
| 5 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | По результатам выполнения | По результатам выполнения |

2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тест | Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,8 - 5,4 | 6,2 – 5,5 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с | 9,0 – 8,6 | 9,6 – 9,1 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 165 - 180 | 155 - 175 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1100-1200 | 900 -1050 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 6 - 8 | 9 - 11 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 - 6 | 11 - 15 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 110-120 | 120-130 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 95-105 | 85-95 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 45-50 | 40-45 |

Технико-тактическая подготовка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тест | Мальчики | Девочки |
| 1 | Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 2 | Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 3 | Жонглирование мячом над собой - верхняя передача (кол-во раз) | 10-12 | 7-10 |
| 4 | Жонглирование мячом над собой - нижняя передача (кол-во раз) | 7-10 | 6-8 |
| 5 | Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 6 | Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 7 | Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10) | 6-8 | 4-6 |
| 8 | Позиционное нападение с изменением позиций игроков | По результатам выполнения | По результатам выполнения |

3 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тест | Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,6 - 5,2 | 6,0 – 5,3 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с | 8,8 – 8,4 | 9,4 – 8,9 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 170 - 185 | 160 - 180 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1200-1300 | 1000 -1150 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 7 - 9 | 10 - 12 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 6-8 | 12 - 17 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 120-130 | 130-140 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 105-115 | 95-105 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 50-55 | 45-50 |

Технико-тактическая подготовка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тест | Мальчики | Девочки |
| 1 | Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 2 | Верхние передачи в парах (кол-во раз) | 25-30 | 15-20 |
| 3 | Нижние передачи в парах (кол-во раз) | 15-20 | 10-15 |
| 4 | Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 5 | Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10) | 6-8 | 5-7 |
| 6 | Командные действия в нападении («крест», «волна») | По результатам выполнения | По результатам выполнения |
| 7 | Групповые действия при приёме нападающих ударов | По результатам выполнения | По результатам выполнения |

4 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тест |  | Мальчики |  | Девочки |
| 1 | Бег 30 м, с |  | 5,4 - 5,0 |  | 5,8 – 5,1 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с |  | 8,6 – 8,2 |  | 9,2 – 8,7 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см |  | 175 - 190 |  | 165 - 185 |
| 4 | 6-минутный бег, м |  | 1300-1400 |  | 1100 -1200 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см |  | 8 - 10 |  | 11 - 14 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). |  | 8-10 |  | 14 - 18 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). |  | 130-140 |  | 130-140 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см |  | 110-125 |  | 100-110 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см |  | 55-60 |  | 50-55 |

Технико-тактическая подготовка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тест | Мальчики | Девочки |
| 2 | Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 8-10 | 7-9 |
| 3 | Нападающий удар по диагонали (кол-во удачных попыток из 10) | 8-10 | 7-9 |
| 4 | Нападающий удар из-за линии нападения (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 5 | Командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита») | По результатам выполнения | По результатам выполнения |
| 6 | Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). | По результатам выполнения | По результатам выполнения |

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятия | Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса | Форма подведения итогов |
| Общефизическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы. | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.  Сдача контрольных нормативов. |
| Специальная физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Контрольные тесты и упражнения.  Мониторинг. |
| Техническая подготовка. | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |
| Тактическая подготовка. | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
| Теоретическая подготовка. | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос уч-ся, тестирование. |
| Психологическая подготовка | Объяснение, практическое занятие | Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод дессенсибилизации. | Наблюдение за учащимися.  Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях. |
| Контроль умений и навыков. | Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Контрольная работа.  Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса. | Обсуждение результатов соревнований.  Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. |

1. Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка при обучении волейболу имеет особое значение. Связано это со спецификой волейбола. Во-первых, воздействие только волейбола - упражнений по технике и двусторонней игры - на физическое развитие начинающих волейболистов малоэффективно. Во-вторых, овладение техническими приёмами игры и даже тактическими действиями зависит от уровня развития физических качеств, специфичных для игры в волейбол. В-третьих, решающая роль физической подготовки проявляется в условиях длительных соревнований, а так же, когда игра длится пять партий.

Чем выше уровень развития физических качеств волейболистов, тем успешней у них происходит овладение технической игры.

Основу физической подготовки волейболистов составляет скоростно-силовая подготовка, развитие силы и быстроты в сочетаниях, вытекающих из специфики игры в волейбол.

Содержание физической подготовки составляют общая физическая подготовка и специальная.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с волейболистами преимущественно используются: гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, баскетбол, ручной мяч, футбол, подвижные игры.

Систематическое применение средств общей физ. подготовки должно обеспечить разностороннюю физ. подготовку занимающихся и ознакомление их с технической др. видов спорта. Кроме этого, внимание уделяется развитию таких физ. качеств, которые недостаточно развиваются специальными упражнениями и упражнениями по технике и тактике волейбола.

Ниже приведены 8 комплексов по ОФП и СФП, которые рекомендуется применять в подготовительной части занятий в зависимости от конкретных целей и задач обучения.

3.1 Комплекс №1

1. Упражнения в ходьбе.

1. Ходьба на носках, руки на поясе.
2. Ходьба на пятках, руки за головой.
3. В ходьбе перекат с пятки на носок, с одновременным махом рук вверх-вперёд, вниз-назад.
4. Ходьба на внешней стороне стопы.
5. Ходьба на внутренней стороне стопы.
6. В ходьбе, руки на поясе, различные повороты головы влево, вправо, вперёд, назад.
7. В ходьбе круговые движения головой.
8. «Спортивная» ходьба, постепенно переходящая в лёгкий разминочный бег.

2. Разминка в беге.

1. Лёгкий бег (1 мин).
2. Перемещения приставными шагами левым, правым боком.
3. Перемещение спиной вперёд.
4. По малой диагонали площадки бег с высоким подниманием бедра.
5. То же с захлёстом голеней назад.

Ходьба по кругу, упражнения на дыхание.

3.Упражнения на месте.

1. Различные упражнения на кисти рук, выполняются из различных исходных положений: руки в стороны, вверх, вниз;
   1. Напряжённое сгибание кистей в кулак и выпрямление пальцев;
   2. Поднимание и опускание кистей свободно или с напряжением;
   3. Отведение напряжённых кистей в стороны;
   4. Повороты напряжённых кистей внутрь и наружу;
2. В упоре лёжа передвижение на прямых руках влево и вправо, во время передвижения туловище не сгибать.
3. Стоя, прямые руки в стороны, вращения в локтевом суставе, предплечье остаётся на месте.
4. Смена положения прямых рук вверх, вниз.
5. Круговые вращения двумя руками вперёд, назад (руки прямые) по 10 раз.
6. Попробовать вращения двумя руками в разных направлениях 10 раз.
7. Наклоны туловища влево, вправо, руки за головой 12 раз.
8. Вращение туловищем вокруг собственной оси по полной амплитуде, руки за головой по 5 раз в каждую сторону.
9. Руки на коленях, ноги на ширине плеч, вращение ногами в коленном суставе во внутрь, наружу.
10. Десять приседаний, во время приседания руки отвести назад, встать с помощью маха рук.
11. Принять упор присев, одну ногу выставить прямую в сторону, руки перед собой прямые, переносить центр тяжести с одной ноги на другую, так называемые «перекачки» 10 раз.
12. «Наездник». Из упора присев, руки перед собой, слегка подпрыгнув, выпрямить ноги в воздухе и приземлиться на согнутые ноги, 10 раз.
13. В упоре присев, руки упираются в пол перенести центр тяжести на руки, и взади в воздухе «выстрелить» одновременно ногами вверх, 10 раз.
14. Исходное положение в выпаде, 1, 2, 3 – покачивания, на 4 – смена положения ног в прыжке, с помощью маха рук 8 раз.
15. Отжим на руках от пола, 10 раз.
16. Шпагат на левую, правую ногу.
17. Ходьба на мостике, от лицевой линии до 3 – х метровой линии.

3.2. Комплекс №2

1. Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках, руки наверху, покачивание на носке на каждый шаг.
2. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, помогают движению.
3. Стоя на месте, нога на носке, вращение всей стопой наружу и вовнутрь; левой и правой ногой.
4. В ходьбе вращение кистями вперёд, назад, сжимание и разжимание пальцев в кулак.
5. Разминка шеи в ходьбе.
6. Ходьба со сменой положения рук вверх – вниз
7. Ходьба с поворотом туловища в сторону шагающей ноги (скручивания)
8. Ходьба с вращением прямых рук вперёд, назад.
9. Шагая в наклоне, скручивания туловища, касаясь прямой рукой разноимённой ноги.
10. Ходьба в полуприседе.
11. Ходьба в полном приседе.
12. Ходьба выпадами, 10 раз.
13. Ходьба с махом ноги вперёд, хлопок руками под ногой, 10 раз.
14. Ходьба с махом прямой ноги назад, затем, согнув её, сделать шаг вперёд, тоже другой ногой, 10 раз.
15. Ходьба «на четвереньках».
16. Ходьба «тараканчиками».
17. Продвижение вперёд в упоре лёжа с поворотом кругом.

Разминка в беге

1. Лёгкий бег (1 – 2 мин).
2. Бег с вращением вокруг собственной оси.
3. Бег с подскоками.
4. Бег с выбросом прямых ног вперёд, назад.
5. Бег левым правым боком, приставными шагами.
6. Бег спиной вперёд.
7. Бег скрестным шагом левым и правым боком.

3.3. Комплекс №3

(с волейбольными мячами)

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках, мяч перебрасывать с левой руки на правую перед собой.

2. Мяч держать двумя руками за спиной, ходьба на пятках

3. Ходьба с пятки на носок (перекат), мяч держать двумя руками, поднимать руки вверх при постановке на толчковую ногу, опускать вниз при шаге следующей ноги.

4. Выпады вперёд, мячом коснуться пола как можно дальше впереди.

5. Вращение мячом вокруг разных частей тела (туловище, голень, бедро), один раз в одну затем в другую сторону.

6. Ведение мяча правой и левой рукой, чередование ведения левой и правой рукой в быстром и медленном темпе.

7. Вести мяч выполняя повороты вокруг своей оси.

8. Ведя мяч, остановиться, сесть, не прекращая ведения, подняться и продолжать движение вперёд. Задание повторить через 5 - 6 шагов.

9. Попробовать вести мяч «вслепую», с закрытыми глазами.

Упражнения с мячом в беге

1. Бег с ведением мяча левой, правой рукой, стараясь не смотреть на мяч.
2. Перемещение приставными шагами, левым, правым боком, в защитной стойке. Мяч отбивать от пола двумя руками «в ковшике», как при передаче сверху.
3. По малой диагонали бег с высоким подниманием бедра, мяч перед собой на уровне груди, коленями стараться достать мяч.
4. По малой диагонали, бег с захлёстыванием голени, мяч держать сзади, стараясь дотронуться до него пятками.
5. Ускорение по малой диагонали за брошенным тренером мячом, по 2 раза.

Упражнения на месте с мячом (по 10 раз)

1. Вращение мяча на указательном пальце, правой, затем левой руки.
2. Двусторонняя ловля. Держа мяч на ладони подбросить его вверх, и поймать его тыльной стороной кисти. Вновь подбросить вверх и повернув кисть опять поймать на ладонь. Упражнение можно выполнять на месте и в движении.
3. Мяч наверху на вытянутых руках, над головой, кистевые движения вверх, вниз.
4. Мяч наверху на вытянутых руках, тело натянуто как струна, ноги вместе сгибание туловища вперёд, касаясь мячом пола, и резкое разгибание обратно.
5. Мяч наверху на прямых руках, вращение туловищем влево и вправо.
6. «Раздави мяч». Удерживать мяч на ладони левой руки и сжимать его максимальным усилием правой руки (пальцами) в течение 10 секунд, а потом поменять положение рук.
7. «Люлька». Ноги на ширине плеч, мяч удерживается между ногами, правой рукой - спереди, левой - сзади. Поменять положение рук, не давая мячу упасть.
8. «Рикошет». Ноги на ширине плеч, послать мяч в пол так, чтобы он отскочил между ног и поймать его сзади.
9. «Арка». Мяч удерживается двумя руками за спиной на уровне пояса. Подбросить движением кистей мяч так, что бы он перелетел над головой вперёд. Поймать мяч двумя руками впереди.
10. «Поймать сзади». Подбросить мяч двумя руками над головой, сделать шаг вперёд и поймать двумя руками за спиной у пояса, 10 раз.
11. «Невероятная передача». Ноги на ширине плеч, держа мяч двумя руками, наклониться. Под ногами движением кистей, послать мяч так, чтобы он перелетел над игроком впрёд.
12. Мяч зажать между ног, выпрыгнуть вверх, обязательно помогая себе махом рук, мяч ногами подбросить вверх и поймать руками. 5 - 6 раз.
13. Бросит мяч вверх, сесть на пол, поймать мяч. Сидя бросить, встать и поймать мяч. 8 - 10 раз.

Когда это упражнение будет получаться хорошо, можно попробовать сложнее: сто бросить, сесть на пол выпрямив ноги, встать и поймать мяч. 8 - 10 раз.

1. Бросить мяч вверх, повернуться кругом на 360 градусов и поймать мяч. 9 - 10 раз.

3.4.Комплекс №4

(прыгучесть, выносливость)

Разминка на месте.

1. Пружинистые поднимания на носки на месте.
2. Перекат с пятки на носок на месте.
3. Разминка голеностопа.
4. Сжимание, разжимание, вращение кистей, с одновременным вращением голеностопа поднятой ноги.
5. Разминка шеи.
6. Смена положения прямых рук стоя на каждый счёт, 10 раз.
7. То же самое с подскоками на месте.
8. Вращение левой рукой вперёд, назад, то же самое правой, 10 - 15 раз.
9. Прыжки вверх с двойным вращением рук вперёд, затем назад. По 5 прыжков.
10. В наклоне скручивание туловища, прямые руки касаются разноимённые носки ног - «Нижняя мельница». 15 раз.
11. Вращение туловища влево, вправо по 5 раз.
12. Прыжки в приседе, не выпрямляя ног, 10 раз.
13. «Полька». Поочерёдное выбрасывание ног в приседе. 12 раз.
14. Выпрыгивание вверх из положения глубокого приседа. Руками потянуться как можно выше, смотреть на руки. 8 раз.
15. Выпрыгивание вверх на месте, 10 раз, как можно выше, помогая себе руками.
16. Выпрыгивание вверх, подтягивая колени к груди. 8 раз (руки обязательно помогают при прыжке).
17. Упражнения на пресс (по 20 раз): упор, лёжа на спине, опираясь на локти:

а) попеременное поднимание ног; б) ножницы;

1. Лёжа на спине, поднять туловище, обнять колени руками, и опуститься в низ, 10 раз.
2. Лёжа на животе одновременное поднимание прямых ног и рук. 10 раз.
3. «Покататься» на животе в прогибе, с груди на бёдра, 10 раз.

Лёгкий разминочный бег 1 – 2 минуты.

Прыжки.

1. Прыжки лицом, левым, правым боком по малой диагонали. Ноги вместе, руки на поясе, следить, чтобы не было инерционного продвижения корпуса.
2. Чередование прыжков, ноги вместе, ноги врозь с хлопком руками над головой, 8 раз.
3. Прыжки с ноги на ногу на месте, 10 раз.
4. Легкоатлетические скачки по малой диагонали.
5. Легкоатлетические прыжки в длину на левой, правой ноге. Следить за тем, чтобы толчковая нога была подтянута во время прыжка к груди. Прыгать от лицевой до лицевой линии по одному подходу на каждой ноге, выполнить наименьшее количество прыжков.

3.5. Комплекс №5

(скорость, выносливость).

Лёгкий разминочный бег.

По свистку смена направления бега, или остановка и имитация передачи сверху, снизу. Предпоследний круг пробежать в среднем темпе, а последний - в максимальном.

Разминка на месте.

1 Различные движения кистями;

2 Разминка шеи. С усилием сзади нажимаем на шею, с сопротивлением наклоны головы вперёд, 6 раз.

3 Из упора стоя согнувшись передвижением на прямых руках в упор лёжа и возвращение в исходное положение, 5 раз.

4В упоре спереди поочерёдное поднимание рук в стороны, вперёд и назад.

5. Из стоя на коленях переход в упор лёжа согнувшись с поочерёдным выпрямлением и сгибанием ног и рук - «Кошечка», 8 раз.

6 Вращение согнутыми в локтях руками вперёд, назад.

7 Скручивания стоя прямыми руками, 10 раз.

8. Стоя руки за головой. Вращение тазом влево, вправо, по 10 раз в каждую сторону.

1. Стоя на коленях сесть то слева от ног, то справа, 10 раз.
2. Стоя на коленях наклоны туловища влево, вправо. Руки за головой, 10 раз.
3. Мост из положения лёжа ноги на ширине плеч. Стоя в мосте: а) покачивания вперёд назад; б) передвижение вперёд, назад, в стороны.
4. На пресс, «складка», 10 раз.
5. На пресс, одновременно поднятие прямых ног до прямого угла, 10 раз.
6. На животе, на счёт 1, 2, одновременное поднятие разноимённых прямой руки и ноги, на счёт 3, 4 - поменять, всего 10 раз.

15.Шпагат на левую и правую ногу.

3. От лицевых линий (до средней и обратно): кто быстрее.

1. Ускорение Левым, правым боком приставными шагами.

2. Ускорение скрестным шагом левым, правым боком.

3. Ускорение «гусиным» шагом, обратно - прыжками в приседе.

4. «Тараканьи» бега на скорость.

5. Ускорение лицом - спиной.

6. Челночный бег (3м х 8) левым, правым боком

3.6. Комплекс №6

(парные упражнения: сила - гибкость)

1. При ходьбе разминка стоп, кистей, плечевого пояса.
2. Лёгкий разминочный бег, 2 мин.
3. Парные упражнения.

При выполнении парных упражнений нагрузка на организм занимающихся значительно увеличивается. К тому же эти упражнения повышают эмоциональное состояние занимающихся. Для проведения парных упражнений надо подобрать партнёров, примерно равных по силе и весу.

Тренер регулирует темп и дозировку упражнений, следит за правильностью хвата рук, а так же, за тем, чтобы выполнение парных упражнений не переходило в личное соревнование. Как правило, парные упражнения вдвоём следует выполнять в медленном темпе.

Упражнения в сопротивлении

1. Стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, и взявшись за руки, поочерёдно сгибать и выпрямлять руки, оказывая сопротивление. 10 раз.
2. Первый поднимает руки вверх, второй удерживает их, оказывая сопротивление. То же, но первый опускает руки вниз, 10 раз.
3. Первый прыгает вверх 10 раз, второй сзади нажимает на плечи.
4. Бег с низкого старта. Первый бежит, второй, упираясь партнёру в плечи, оказывает сопротивление. 15 сек.

Упражнения с партнёром для развития гибкости

Эти упражнения надо выполнять осторожно, постепенно увеличивая амплитуду покачиваний, чтобы не травмировать партнёра.

1. Оба кладут руки на плечи, в наклоне вперёд, пружинистые движения, нажимая друг другу на плечи. 10 раз.
2. Руки сзади сцеплены замком, наклоны вперёд, а второй пружинистыми легкими движениями отводит руки ближе к голове. 10 раз
3. Первый в основной стойке отводит руки назад, второй, взяв руки партнёра у локтей, напряженными движениями сводит их. 10 раз.
4. Стоя вплотную, спина к спине, руки в стороны, кисти соединены, не отпуская рук, каждый делает шаг вперёд и пружинистыми движениями постепенно увеличивает амплитуду. 10 раз.
5. Первый лёжа прогибается в поясничной и грудной части тела и подаёт руки второму, который пружинистыми движениями постепенно увеличивает прогиб. 10 раз.
6. Партнёры, стоя спиной друг к другу, держась руками, согнутыми в локтях приседают. 8 раз.
7. То же исходное положение, поочерёдные наклоны вперёд, в прогибе назад, 8 раз.
8. Первый, стоя на одной ноге подаёт руки партнёру и приседает на ней – «Пистолетик», 8 раз на каждой ноге.
9. Сидя лицом друг к другу, ноги разведены как можно шире, ступнями упираются друг в друга, взявшись за руки, наклоны вперёд – назад. 10 раз.
10. Первый сидя, ноги разведены как можно шире, наклоняется к левой ноге, середине, правой ноге. Второй пружинистыми движениями нажимает на спину. 5 раз.
11. Первый сидит, согнув ноги на коленях, руки за головой, второй держит стопы. Первый медленно наклоняется назад и возвращается в и.п. 10 раз.
12. Первый лежит на животе, руки вверх, второй в упоре стоя на коленях, удерживает ноги партнёра. Первый прогибается назад 10 раз.
13. Первый сидит руки за головой, второй держит партнёра за ноги, первый наклоняется вправо и влево до касания пола локтем. 10 раз.
14. Первый лежит на спине, руки в стороны, подняв прямые ноги вверх. Второй в упоре на коленях держит партнёра за кисти, первый опускает ноги вправо и влево. То же, но исполнять вдвоём в разные стороны, лёжа головой друг к другу. 10 раз.
15. Принять положение мостика из основной стойки и встать обратно на ноги. Партнёр помогает и подстраховывает. 5 раз.
16. Шпагат. Партнёр слегка нажимает на плечи, 10 покачиваний на каждую ногу.

3.7. Комплекс №7

(кувырки, координация, сила рук)

1. Упражнения в ходьбе (см. Комплекс №2)
2. Лёгкий разминочный бег 2 мин.

В дальнейшем волейболистам необходимо будет овладеть техникой падения. Для этого нужно укрепить мышцы и связки рук, плечевого пояса, с помощью различных упражнений. Умение падать, не травмируясь, преодолев чувство страха, создаст хорошую основу для усвоения техники приёмов мяча в защите. С этой же целью необходимо уделить особое внимание правильной группировке и кувыркам.

1. Упражнения на силу рук.
2. Из упора присев выпрямить ноги, отрывая руки от пола, и делая выпад вперёд, прийти в упор лежа. Выпад смягчает падение на руки. Скачком ноги притянуть к рукам. 6 раз.
3. В упоре лёжа прогнуться, затем, сгибаясь в тазобедренном суставе, толкнуться руками и выполнить хлопок. 5 раз.
4. Из упора стоя, согнувшись, передвижения на прямых руках в упор лёжа и возвращение в и.п. 5 раз.
5. Стоя на коленях упасть вперёд на руки, сгибанием рук смягчить падение, оттолкнувшись от пола вернуться в и.п. Туловище держать прямо. 8 раз.

Юных волейболистов необходимо обучать правильной группировке, без которой они не смогут овладеть прыжками, падениями, бросками.

1. Группировка сидя

Сидя на полу, согнуть ноги в коленных и тазобедренном суставах, Взяться руками за середину голени, притянуть ноги к груди, наклонить голову вперёд. Колени слегка развести в стороны, чтобы плотнее сгруппироваться, и предохранить лицо от удара о колени;

а) сидя, медленно согнуть ноги, сгруппироваться, удержать это положение 3 - 5 сек. и возвратиться в и.п. 5 раз;

б) то же, проделать быстро;

в) то же, по сигналу тренера

1. Группировка лёжа на спине
2. Лёжа на спине согнуть ноги в коленных и тазобедренном суставах, наклонить туловище вперёд, округлив спину, принять положение группировки.
3. Перекаты в группировке назад и вперёд. 10 раз.

7. Группировка в приседе.

1. Сначала медленно, затем по команде тренера. 6 раз.

8. Перекаты

Освоив группировку можно переходить к изучению перекатов - это вращения, с последовательным касанием пола различными частями тела, без переворачиваний через голову. Они выполняются вперёд, назад, в стороны, из различных и.п., в различные конечные положения, в группировке, согнувшись и прогнувшись.

1. Перекат назад из упора присев (на всей ступне). Сгруппироваться и, падая назад, мягко перекатиться, последовательно касаясь пола различными частями тела. Закончить перекат касанием мата шеей и затылком. Движением вперёд возвратиться в и.п.
2. Перекат в группировке из основной стойки. Быстро присесть в положении группировки и выполнить перекат так же как из упора присев.
3. Перекаты в сторону

а) лёжа на животе, руки вверх, перекат на правый бок, на спину и на грудь;

б) из упора сидя на пятках, перекат в сторону с последовательным касанием мата левым предплечьем, плечом, левым боком, спиной, левым боком. Опираясь руками, возвратиться в и.п. В перекате стараться сохранить и.п.

1. Перекаты на передней поверхности тела. Лёжа на животе, руки вверху, прогнуться в грудной, поясничной частях тела, перекатиться на грудь, оттолкнуться руками и перекатиться до касания бёдрами. Т же, но руки вдоль тела. 10 раз.

9. Кувырки.

1. Кувырок вперёд. Выполняется через упор в присев. Падая вперёд, поставить руки в 30 - 40 см от ног на ширине плеч. Оттолкнувшись носками, начать вращение вперёд, коснуться мата шее и лопатками. быстро сгруппироваться, далее перекатиться через округленную спину, и перейти в упор присев, руки впереди касаются пола.

Затем такой кувырок можно постепенно усложнять:

а) кувырок вперёд из основной стойки;

б) кувырок вперёд, ставя руки подальше;

в) кувырок с шага, с двух и трёх шагов;

г) два кувырка вперёд подряд в, группировке;

д) кувырок вперёд из положения, лёжа на спине;

е) кувырок, ноги скрестно, вставая с поворотом кругом;

1. Кувырок назад. Усваивается после перекатов и кувырков вперёд. Главное в кувырке назад – это определить руками вращательное движение тела, так, чтобы в момент касания пола или мата шеи руки уже приобрели опору. Из упора присев перекатом назад, пройти через округленную спину, быстро поставить руки у плеч за головой и выпрямляя их, перейти в группировку в приседе.
2. Кувырки через левое и правое плечо. То же, что кувырок назад, только оба колена направлены в сторону одного плеча.

3.8.Комплекс №8

(прыгучесть, выносливость, упражнения со скакалкой).

1. Разминка на месте.

1) Разминка кистей рук.

2) Разминка шеи.

3) Разведение носков и пяток.

В стойке с согнутыми ногами, перенести тяжесть тела на пятки и развести носки. и т.д.

4) В стойке ноги врозь, ступни параллельны, соединяя колени, перейти на внутреннюю сторону стоп. Выпрямляя ноги, перейти на наружную сторону стоп.

5)Переходы с пяток на носки, в стойке ноги врозь помогая при этом руками.

6) Поднимание прямой ноги вверх, круговые и восьмёркообразные движения ногой.

7) Из основной стойки руки вверх, взмах ногой вперёд, руками коснуться носка ноги. По 5 раз на каждую ногу.

8) Вращение двумя руками вперёд, назад, постепенно увеличивая темп к максимальному, по 10 раз.

9) «Ножницы» прямыми руками в быстром темпе над головой, перед собой, внизу.

10) Из упора лёжа на прямых руках, попеременное сгибание ног вперёд, подтягивая бедро к груди, тело держать выпрямленным, 10 раз.

11) В упоре сидя ноги вперед - вверх. Поочередное сгибание ног. 20 раз. Ноги ставить как можно ближе к тазу.

12)Лежа на спине, поочерёдные резкие взмахи прямой ноги вверх (ближе к туловищу). 10 раз.

13) Лежа на спине, резкое поднимание согнутой ноги, головы и плеч. Медленно вернуться в и.п. 10 раз.

14) Лежа в упоре сзади, сгибание и выпрямление согнутой ноги, сохраняя выпрямленное положение туловища. По 10 раз на каждую ногу.

15) В стойке на лопатках, касание прямыми ногами пола за головой. Ноги опустить вниз и коснуться руками носков в наклоне вперёд. 10 раз.

16) В стойке на лопатках, сгибание и выпрямление ног в равномерном темпе. То же, но делая круговые движения ногами. («Велосипед»). В разном темпе.

17) Из основной стойки, сделав выпад левой ногой вперед, прогнуться назад и достать левой рукой правую пятку. И соответственно наоборот. 10 раз.

18) «Пистолет». По 6 раз на каждую ногу.

Упражнения со скакалкой.

Выполняются обычно из стойки ноги вместе, руки слегка согнуты в локтевых суставах, несколько выдвинуты вперёд, плечи отведены в стороны примерно под углом 30 градусов, скакалка лежит спереди или сзади. Первые вращательные движения скакалкой делать всей рукой, а затем только кистями. Вначале в медленном темпе, а затем по мере усвоения прыжков, темп нарастает.

1. Прыжки на обеих ногах.
2. Прыжки на левой и на правой ноге. По 15 раз.
3. Чередование прыжков на обеих ногах с прыжками на одной, с отведением ноги назад и вперёд. По 20 раз.
4. Прыжок с одной ноги на другую. 20 раз.
5. Прыжки на обеих ногах, ноги вместе и ноги врозь. 15 раз.
6. Прыжки на обеих ногах, с вращением скакалки скрестно. 15 раз.
7. Прыжки с чередованием вращения скакалки скрестно и обыкновенно. 15 раз.
8. Прыжки с двойным вращением скакалки. 10 раз.

1. Подвижные игры в тренировке волейболистов.

Подвижные игр в подготовке юных волейболистов находят все большее применение. Это вызвано тем, что новички не могут быстро овладеть основными техническими приемами, игра в волейбол для них на первых порах не посильна. В результате, интерес к занятиям у ребят снижается. Здесь и оказывают неоценимую пользу подвижные игры, направленные нВ развитие физических качеств и совершенствование элементов техники. Они активизируют ребят, повышают интерес к тренировкам.

Не менее полезны подвижные игры и эстафеты при проведении «неинтересных», по мнению занимающихся, упражнений без мяча. Использование игрового метода при выполнении упражнений способствует повышению эмоционального состояния спортсменов, и в итоге лучшему усвоению изучаемого материала.

«Удочка»

Для игры требуется веревка или скакалка, длиной 2 - 3 метра. К одному ее концу прикрепляется маленький грузик или волейбольный мяч в сетке. Играющие становятся по кругу. Водящий в центре круга берёт верёвку за конец. По сигналу тренера он начинает кружить веревку по земле. Играющие подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела ноги. Кого веревка заденет, тот выбывает из игры.

«Прыжки по кочкам».

На земле чертят 10 - 12 кружков («кочки»), диаметром 40 см, на расстоянии 60 - 70 см один от другого. Играющие перепрыгивают с «кочки» на «кочку», стараясь не попасть в «болото». Побеждает тот, кто без нарушений преодолел установленное расстояние, не заступив за «кочки».

«Бой петухов».

Играющие делятся на 2 команды. Команды располагаются в шеренги по одному, лицом друг к другу, на расстоянии 6 - 8 м. В коридоре между шеренгами чертится круг, диаметром 2,5 - 3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку, от каждой команды. Они занимают позиции в противоположных точках круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде тренера игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побежденным. Победа игрока дает команде очко. Побеждает команда, набравшая большое количество очков.

«Третий лишний».

Занимающийся становится в круг парами, лицом к центру. Двое играющих водят. Водящие бегают за кругом, причем один убегает, а другой догоняет. Убегающий может спастись от догоняющего, встав впереди любой пары. Тогда догоняющий может пятнать того, кто оказался «лишним», то есть игрока, стоящего позади данной пары, - третьего. Игрок, оказавшийся третьим, должен быстро отбежать от своей пары, встать впереди другой – иначе он будет запятнан, и становится водящим. Бегать через круг не разрешается.

«Вызов номеров».

Занимающиеся делятся на две команды. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров и встают в затылок друг другу. Расстояние между командами не менее 2 м. Тренер называет какой-либо номер. Услышав свой номер, оба игрока обеих команд, выбегают из колонн, бегут до заранее определенного места, возвращаются назад, обежав свои колонны снаружи. Кто скорее возвратится на свое место, тот приносит своей команде очко. Тренер называет все номера команд в любом порядке.

«Волк и ягненок».

Игроки, встав гуськом, крепко держат друг друга за талию, изображая овец. Первый игрок изображает «пастуха», последний - «ягненка». Один из игроков назначается «волком», он становится лицом к «пастуху» на расстоянии 3 м. По сигналу тренера «волк» бросается, чтобы схватить «ягненка», «пастух», расставив руки в стороны, старается не пропустить его, остальные участники бегут в наиболее безопасную сторону, откидывая «хвост» колонны и тем самым, стараясь спасти «ягненка». Если «волк» прорвался и схватил «ягненка», то тренер назначает нового «волка», и игра продолжается.

«Охотники и утки».

Играющие разбиваются на две команды. Одна команда - «утки», находится в середине большого, заранее начерченного круга, или прямоугольника, образованного трехметровыми и боковыми линиями волейбольной площадки. Другая команда - «охотники», становится снаружи круга (прямоугольника). По сигналу тренера «охотники» начинают бросать волейбольным мячом в «уток». «Утка», в которую попал мяч, выходит из игры. Когда «охотники» «перестреляют» всех «уток», команды меняются ролями. Побеждает команда, выбившая уток за меньшее время.

«Переноска мячей».

Игра проводится на волейбольной площадке между двумя командами. Каждая из команд располагается на своей половине. За лицевыми линиями лежат по 4 волейбольных мяча. По сигналу игроки обеих команд стремятся проникнуть на команду соперников и завладеть мячами - перенести их за лицевую линию. Игроков, прошедших среднюю линию, могут ловить игроки другой команды. Пойманные остаются на месте, пока их не выручит кто либо из товарищей по команде (дотронувшись рукой). Если игрок пойман с мячом, то мяч отбирают и кладут обратно, а пойманный игрок остается на месте, пока его не выручат.

«Снайпер».

Игра проводится на волейбольной площадке между двумя командами. Каждая команда располагается на своей половине, границей между площадками служит средняя линия. У одного из игроков каждой команды по одному волейбольному мячу. По команде тренера, игроки с мячами бросают мяч в соперника, стараясь его выбить, не заступая за среднюю линию. «Выбитый» игрок без мяча убегает на противоположную сторону соперника за лицевую линию («в плен»), оттуда он тоже может выбивать, и, попав в соперника, возвращается на свою половину площадки. Цель игры - «перестрелять» всех игроков соперника, чтобы все оказались «в плену».

«Салки».

Игра проводится на волейбольной площадке между двумя командами. Каждая команда располагается на своей половине. Из противоположной команды выбирается один игрок и становится водящим. Он встает в углу площадки между средней и боковой линиями. Другая команда отправляет также водящего на площадку команды соперника. По сигналу тренера оба водящих начинают догонять и «пятнать» игроков противоположной команды на их стороне площадки. Если убегающий игрок заступил за линию площадки двумя ногами, то он выходит из игры, или если его «запятнали». Команда получает очко, если ее водящий быстрее другого запятнал всех игроков соперника. Водящими по очереди становятся все игроки команды. Игру можно проводить на одной ноге.

«Борьба за мяч».

Играющие делятся на две команды. Игроки одной из них, получив волейбольный мяч, стараются передавать его друг другу так, чтобы не дать перехватить его игрокам другой команды. Соперники, в свою очередь, перехватив мяч, начинают передачи между собой. Игрокам обеих команд разрешается бегать в любом направлении, но без мяча (задерживать его в руках более 3 сек., не разрешается). Кто больше сделает передач за 5 мин.

«Коты и мыши».

За лицевыми линиями площадки - «норки». Два водящих становятся на среднюю линию — «коты». Остальные участники находятся за одной из линий - «мыши». «Коты» начинают игру со слов:

- Мыши, мыши, мы вас видим, мыши, мыши, выходите!

-Мыши им отвечают:

- не боимся мы котов, не боимся их зубов!

После этого все мыши выбегают из «норок» и стараются пробежать площадку и попасть в противоположную «норку» так, чтобы их не задели «коты». Когда все игроки, исключая тех, кого поймали уже перебежали, «коты» повторяют свои слова, а «мыши» им отвечают, как и в первый раз и бегут из норки в противоположную. Но теперь их задача - на бегу дотронуться до «потерпевших» «мышей» и этим освободить их. Цель «мышей» - остаться целыми и невредимыми. Цель «котов» - поймать как можно больше мышей. Затем водящие меняются через 3 кона. Отмечаются лучшие водящие и те, кто ни разу не попался «котам». Нельзя во время бега возвращаться в покинутую норку, пойманный остается на месте и замирает, пока его не освободят.

«Переброска мячей».

Игроки делятся на две команды и располагаются соответственно на половинах волейбольной площадки. Между ними волейбольная сетка. У каждой команды по два мяча. По сигналу тренера игроки бросают мяч на противоположную сторону над сеткой. Цель игры забросить на сторону соперника все 4 мяча.

Эстафеты

1. Две команды выстраиваются за лицевой линией. У противоположной линии против каждой команды лежит набивной мяч. По сигналу первый номер бежит, берет мяч. Возвратившись с мячом, передает его следующему игроку. Тот бежит с мячом, кладет его на лицевую линию, прибежав обратно, ударяет рукой следующего по ладони, тот бежит, берет мяч и т.д. Команда, раньше закончившая задание, становится победителем.
2. Можно это же задание выполнять из положения сидя, лежа на спине, на груди на полу.
3. Ту же эстафету проводят, прыгая сначала на первой ноге до середины площадки, затем до конца - на левой ноге и возвращаясь - обычным бегом.
4. Сначала вперед прыгать на правой ноге до конца площадки, назад возвращаться на левой.
5. Перемещение приставными шагами левым и правым боком.
6. Обычный бег, возвращаться спиной вперед.
7. Катить набивной мяч по полу, перемещаясь приставным шагом левым правым боком.
8. До лицевой линии прыжки на двух ногах через скакалку, обратно бег через скакалку.
9. Туда - ведение мяча левой рукой, обратно - правой.

В эстафеты можно включить различные кувырки, прыжки через гимнастическую скамейку, через «козла».

1. Техническая подготовка

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях.

Технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, взаимодействующих друг с другом. Такие части называют фазами. Принято выделять подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Существенное значение для контроля за выполнением технического приема имеет исходное положение. В основной фазе, действие направлено на взаимодействие игрока с мячом, в заключительной завершается выполнение приема.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования. При этом он должен научиться использовать арсенал технических приемов и их способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника, выполнять технические приемы стабильно, владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

Успешность овладения техническими приемами зависит от последовательности изучения.

Обучение - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два периода - начальной технической подготовки и дальнейшего совершенствования.

На данном этапе мы рассматриваем только первый период, на котором закладывается фундамент мастерства игрока - это стадия формирования двигательного навыка. Опыт показывает, что продолжительность первого этапа для достаточно физически подготовленных занимающихся в среднем около двух лет.

Задачи технической подготовки

1. Овладение основной техникой игры.
2. Прочное освоение технических приемов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока.
4. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде.
5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.

Методы технической подготовки

1. Ознакомление с разучиваемым приемом

1. Показ приема тренером. Его можно дополнить демонстрацией наглядных пособий (рисунков, фотографий).
2. Объяснение. Оно должно быть кратким, образным. Обычно показ чередуют с объяснением.

2. Изучение приема в упрощенных условиях.

1. Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования двигательного навыка.
2. Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы или части, выделяя при этом главное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. Не следует долго задерживаться на изучении отдельных частей приема. Занимающихся, по возможности, быстрее подводят к выполнению движения в целом. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему.

3. Изучение приема в усложненных условиях (будет рассмотрен в дальнейшем, на второй стадии обучения).

4.Закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения приема с помощью специальных записей.
2. Специальные задания по выполнению технического приема в игре.
3. Игровой метод.
4. Соревновательный метод.
   1. Стойки и перемещения

Динамичность игры требует от волейболиста постоянной готовности к выполнению игровых приемов. Успешно реализовать их он может только тогда, когда своевременно принимает рациональную стойку и быстро перемещается по площадке. Каждая из стоек характеризуется сгибанием ног и наклоном туловища.

При приемах и передачах мяча, летящего с небольшой скоростью, а также перед выполнением удара и блокирования игрок ставит ноги на ширине плеч, одна впереди; сгибание ног и наклон туловища незначительны, руки перед туловищем, вес тела равномерно распределен по всей площади опоры (рис.1,а).

При приеме подачи, при страховке волейболист чуть больше сгибает ноги.

В игре в защите (прием мячей, летящих с большой скоростью) игрок находится в полуприседе, туловище слегка наклонено вперед, о.ц.т. перемещен на переднюю часть опоры.

Находясь в стойке, волейболист внимательно следит за мячом. Для того чтобы игрок не был скован, лучше рекомендовать ему переступание с ноги на ногу (динамическая стойка).

Перемещения игроков различны по скорости. Выполняют их ходьбой (приставным или обычным шагом), бегом или скачками. Иногда перемещения выполняют сочетанием ходьбы, бега и скачков.

Перемещаются к мячу, летящему в стороне от занимающего, приставными шагами. В конце каждого перемещения делают стопорящее движение, которое позволяет волейболисту быстро остановиться, занять устойчивое положение или продолжить движение в другом направлении.

Изучать стойки и перемещения начинают в начале обучения волейболу. После ознакомления с исходными стартовыми положениями, занимающийся учится принимать их при перемещении в различных направлениях, постепенно увеличивая расстояние и скорость передвижения.

Ошибки, встречающиеся в стойках и при выполнении перемещений:

* 1. Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
  2. Руки опущены; руки на коленях.
  3. Чрезмерный наклон вперед.
  4. Несоответствие скорости перемещения, скорости полета мяча.
  5. Нерациональный способ перемещения.
  6. Неустойчивое положение перед приемом мяча (нет остановки под  
     мяч).
  7. При перемещении влево, вправо последний шаг сделан несоответствующей ногой.

Подводящие упражнения

В парах.

1. Подброс мяча одним игроком является сигналом для другого - принять высокую стойку.
2. Подброс мяча с имитацией удара - принять низкую стойку.
3. Передвижение приставными шагами левым, правым боком.
4. То же, что упражнение 2, но остановка выпадом.
5. Ускорения лицом, спиной вперед с остановкой скачком (стопорящая остановка).
6. В парах, один выполняет перемещения, другой, не отставая, повторяет его движения как бы в зеркальном отображении.
7. Командная имитация перемещений под мяч в защитной низкой стойке в различных направлениях по зонам (2 подхода по 15сек).
8. Челночный бег от линии нападения до средней линии левым, правым боком приставными шагами в защитной стойке (8 раз по 3 м). То же самое лицом - спиной.
9. Броски и ловля мяча в колонне с тренером. При выполнении следить за правильным выходом под мяч в средней стойке. При ловле и передачах мяча сверху с выходом под мяч, необходимо, что бы под мячом на одной прямой находились руки, голова и таз.
10. По сигналу тренера: влево рука - занимающиеся передвигаются приставными шагами влево на 3 м и принимают низкую стойку; вправо - перемещение вправо; рука вперед - перемещение вперед и остановка в средней стойке; рука назад - перемещение назад, остановка в средней стойке; поднятая рука вверх - поворот кругом, ускорение с остановкой выпадом и т.п.

В парах. Один игрок набрасывает мяч, другой, выполняя выпад влево, вправо, вперед ловит его (10 раз).

1. Бег по кругу, ловля мяча и бросок двумя руками за голову.

2.В парах. Занимающиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии 4 м; один бросает мяч за голову другому, тот разворачивается, бежит к месту падения мяча и ловит его.

Примерные упражнения для обучения

Занимающиеся построены в колонну в зоне

1. Тренер из зоны 6 бросает мяч в зону 2; из колонны, занимающиеся поочередно перемещаются к сетке и ловят мяч в ковшике для передачи сверху с разворотом к зоне 3, затем возвращают его тренеру, а сами перемещаются в конец колонны.
2. То же, что упражнение 1, но занимающиеся располагаются в зоне 5, а водящий бросает мяч в зону 4.
3. Занимающиеся расположены в зоне 6 в колонне. Тренер из зоны 2(4) бросает мяч в зону 3; из колонны, занимающиеся поочередно перемещаются в зону 3 ловят мяч в ковшике с разворотом в зону 2(4) и бросают его тренеру обратно. Когда упражнение будет хорошо получаться, занимающиеся выполняют передачу.
4. В колонне в зоне 6. Тренер, находящийся в зоне З, бросает мяч влево, вправо. Занимающиеся приставным шагом выходят под мяч, разворачиваясь лицом к тренеру, ловят мяч в ковшике и бросают его тренеру. Когда упражнение будет получаться - выполнять передачу сверху.
5. То же самое, но выполняется передача снизу. Перемещаться можно приставным или скрестным шагом. Если мяч летит влево, то последний шаг левой ногой, если вправо - правой.
6. В колонне в зоне 6, выход под мяч, брошенный перед игроком. Следить, чтобы была правильная остановка под мячом. Сначала ловля мяча, а затем передача сверху, снизу.
7. В парах. Один игрок набрасывает мяч вперед, назад, а другой выполняет выход под мяч и, ловя мяч в ковшике, возвращает мяч обратно. То же самое с передачей мяча сверху, снизу.
8. Упражнение выполняется в перемещении от боковой линии до боковой лицом вперед. Занимающийся перемещается, ловя и подбрасывая мяч в ковшике вверх - вперед. Когда упражнение будет освоено, то же самое, но с передачей сверху, снизу.
   1. Верхняя передача мяча.

Прием и передача мяча - это та основа, на которой строятся атакующие и защитные действия волейболиста.

Следует обучать юных волейболистов умению адресовать мяч точно по заданию, а для этого важно правильно освоить технику его выполнения: волейболист принимает исходное положение - руки согнуты в локтях, кисти перед лицом надо лбом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя «ковш», локти направлены вперед - в стороны, ноги на ширине плеч, полусогнуты - одна несколько впереди другой, туловище слегка наклонено вперед. При передаче пальцы соприкасаются с мячом и, амортизируя, смягчают поступательное движение. Затем согласованным разгибанием рук, туловища и ног мячу придается поступательное движение вверх - вперед. В заключительной фазе передачи волейболист полностью разгибает руки, туловище и ноги, а кистями сопровождает мяч.

Прежде чем приступить к изучению передачи мяча, занимающиеся должны усвоить следующее:

-при выполнении приема необходимо перемещаться так, чтобы к моменту передачи мяча оказаться в исходном положении (остановиться под мячом);

-в момент передачи касаться мяча фалангами пальцев;

-во избежание травм в исходном положении большие пальцы не следует выставлять вперед;

-перед выполнением самого приема туловище необходимо разворачивать в направлении передачи;

-в момент передачи разгибание рук, туловища и ног выполняют одновременно, мяч сопровождают руками до полного их выпрямления;

-при выполнении первых и вторых передач, передач мяча перед собой, над собой и за голову, положение кистей различно;

-после выполнения передачи нужно сразу же принять положение готовности.

Передача мяча двумя руками сверху целесообразно включать в каждый урок, чтобы закреплять навыки выполнения этого приема. Занимающиеся должны повторять ее на каждом занятии 60 - 80 раз.

После того как занимающиеся овладеют основами техники передач в упражнениях без сетки, над собой, у стены, в парах переходят к изучению их в условиях, приближенных к игровой обстановке.

В одном уроке следует изучать один новый элемент. Если на занятии изучается другой технический прием, то работа над техникой передач всегда может предшествовать ему, а также повторяться в течение занятия.

Ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча сверху:

1. Несвоевременный выход к мячу.
2. Неправильное исходное положение перед приемом мяча и передачи:

* руки вынесены несвоевременно;
* положение неустойчиво;
* ноги не согнуты в коленях.

1. Несимметричное положение кистей.
2. Большие пальцы рук направлены вперед.

5. Чрезмерное тыльное сгибание кистей.

1. Руки в локтевых суставах слишком согнуты.
2. Мяч принимают на уровне груди или за головой.
3. Отсутствует фаза амортизации.
4. Мяч принимают слишком напряженными или расслабленными пальцами.
5. Кисти не сопровождают мяч.

11. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища, ног.

Подготовительные упражнения.

Должны включать упражнения способствующие укреплению мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук; передвижение на руках, броски и ловлю набивных мячей из разнообразных положений по различным траекториям; упражнения для развития ответных реакций на звуковой и зрительный сигналы; упражнения на координацию; упражнения для развития быстроты и ловкости.

Примерные упражнения для обучения.

Над собой.

1. В стойке, мяч наверху в «ковшике», без подброса мяча вверх имитация передачи сверху.
2. В стойке, выталкивание мяча вверх над собой, ловить мяч обратно в «ковшике».
3. То же с перемещением вперед (см. гл. «Стойки и перемещения»).
4. Передача над собой сверху.
5. Передача над собой сверху, не выходя из круга. Диаметр круга 3м.
6. В передаче над собой чередование высокой и низкой.
7. Передача над собой сидя.
8. Передача над собой лежа.

Передача сверху у стены.

1. Стоя у стены, и.п. для передачи мяча сверху в «ковшике» бросать мяч в стену, выпрямляя одновременно руки и ноги.
2. Передача сверху у стены. От 50 до 100 раз.
3. Передача мяча сверху в цель (4 подхода по 20 раз).
4. Передача сидя у стены с помощью одних рук.

В колонне с тренером.

См. Гл. «Стойки и перемещения». Раздел «упражнения для обучения».

В парах.

1. Партнер располагаются на расстоянии 3 - 4 м. друг от друга. Один из них набрасывает мяч, другой ловит его в «ковшик». И передает партнеру, полностью повторяя движения при передаче сверху.
2. То же что и в упражнении 1, но наброс влево, вправо.
3. То же что упражнения 1 и 2 , но с передачей сверху.
4. Оба партнера выполняют передачу мяча сверху с ловлей в «ковшике». Главное, правильный выход под мяч.
5. То же, что упражнение 4, но без ловли мяча, а с передачей сверху.
6. Подброс мяча над собой, передача партнеру. Партнер ловит мяч в исходном положении для передачи - («Ковшик»).
7. Партнеры передают мяч друг другу в «ковшике», ловя после передачи над собой.

Групповые.

1. Во встречных колоннах, с перемещением в другую колонну. В 3-ах и 4-ах.
2. Передача мяча в треугольнике. Игроки располагаются в зонах 6-3-4(2) и т.д. можно с перемещениями. Определив место падения мяча, занимающийся располагается под ним так, чтобы в момент передачи, стопы были направлены в сторону передачи.
3. Передача мяча в кругу.
   1. Прием мяча двумя руками снизу.

Прием мяча двумя руками снизу используют при приеме подачи, при игре в защите, в том числе и при страховке и перебивании через сетку мячей летящих далеко за пределами площадки. Техника выполнения его заключается в следующем.

Находясь в положении готовности ноги на ширине плеч или шире, параллельны или одна впереди другой, согнуты в коленях руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, локти приближены друг к другу, предплечья супенированы, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед.

Осуществляя прием, игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним.

Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям рук.

Движение прямыми руками вперед-вверх производят только в плечевых суставах. Туловище выпрямляют, ноги активно разгибают. Движение, сопровождающее мяч, выполняют дальнейшим разгибанием ног и туловища, а так же плавным смещением рук вперед-вверх, вслед за мячом.

Прежде чем приступить к освоению этого приема занимающиеся должны усвоить следующее:

* необходимо перемещаться так, чтобы к моменту приема мяча находиться в исходном положении;
* мяч принимают на предплечья, ближе к кистям;
* если предплечья не образуют ровную площадку или находятся в разновысоком положении, то качество приема и точность передачи ухудшаются;
* при приеме мяча летящего с небольшой скоростью, ноги и туловище разгибают активно, руки плавно сопровождают мяч вперед-вверх;
* скорость смещения рук вперед-вверх в момент приема мяча тем больше, чем меньше скорость полета мяча, и наоборот;
* после приема мяча занимающийся должен принять положение готовности.

Прием мяча двумя руками снизу целесообразно включать в каждое занятие в виде передач над собой, у стены, в парах, чтобы постоянно закреплять навыки игроков.

Ошибки, встречающиеся при выполнении приема мяча двумя руками снизу:

1. Несвоевременный выход к мячу.
2. Неправильное положение и движение рук:

* расположены несимметрично;
* предплечья не супенированы и недостаточно сведены;
* руки согнуты в локтевых суставах.

1. Несоответствие скорости движения рук встречной скорости полета мяча.
2. Отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.

Подготовительные упражнения.

Включают в себя: упражнения для развития подвижности в кистевых и плечевых суставах; броски набивных мячей руками снизу; перемещения вперед, в стороны, назад; ускорение из различных исходных положений; упражнения на расслабление.

Имитация приема мяча снизу - находясь в исходном положении, волейболист выполняет серии движений, имитирующих прием мяча снизу. Основное внимание следует обращать на согласованность в работе рук, туловища и ног, на правильное положение предплечий (параллельность и супинирование).

Примерные упражнения.

1. Передача над собой, выполнение наибольшее количество раз.
2. Передача над собой, не выходя из круга. Диаметр круга З м, 15 раз.
3. Передача у стены, выполняя наибольшее количество раз.
4. Передача у стены в цель.
5. Чередование передач над собой сверху и снизу.
6. Чередование передач над собой сверху и снизу в стену.
7. Передача снизу в перемещении от боковой линии до боковой. Следить, чтобы выполняющий останавливался под мячом перед выполнением передачи.

В парах:

1. Один набрасывает мяч точно пред вторым игроком, тот отбивает его снизу.
2. То же, но мяч недоброшен.
3. То же, но мяч набрасывается в сторону от игрока.
4. Передача над собой сверху двумя руками, после чего снизу направить мяч партнеру.
5. Один ударяет мячом об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой.
6. Передачи снизу в парах (наибольшее количество раз и правильность выполнения)

Передачи снизу в колонне с тренером

1. Игроки расположены в колонне, зоне 6, тренер из зоны 3 точно набрасывает или способом передачи снизу направляет мяч занимающимся, необходимо правильно выходить под мяч и как можно дольше продержать мяч в воздухе.
2. Игроки расположены в двух колоннах в зонах 1 и 5. Тренер, находясь в 3-й зоне, набрасывает мяч в зону 6 - между колоннами игроков. Занимающиеся перемещаются туда, принимают мяч точно на тренера и убегают в конец другой колонны.

Остальные упражнения в колонне для передачи снизу смотреть главу «Стойки и перемещения».

* 1. Подача

Подача предназначена не только для введения мяча в игру. Она является эффективным средством, затрудняющим или срывающим атаку соперника. Т.к. подача - это начало всех игровых эпизодов, то от умения выполнять ее и правильно тактически реализовать зависит ход игры. По способу выполнения на начальном этапе обучения нижние прямая и боковая, а также верхняя прямая подача.

Рекомендуем обучать волейболистов сразу верхней прямой подаче. Техника выполнения которой заключается в следующем: И.п. - стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника (рис.4, кадр!). Правую руку игрок отводит для замаха назад, локоть направляем в сторону - вверх. Тяжесть тела переносит на правую ногу; туловище слегка прогибает; мяч на ладони левой руки, взгляд переводит на мяч (кадр 2). Движением левой руки вверх игрок подбрасывает мяч над головой на 0,6 - 0,8м выше головы (кадр 3), чуть выше возможной точки удара ладони по мячу. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на стоящую впереди ногу, туловище незначительно сгибает, выпрямляя руку (кисть слегка напряженна, пальцы соединены), производит удар по мячу (кадр 4). После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, руку опускает вниз, туловище сгибает и разворачивает влево (Кадр 5).

При обучении подачи мяча, занимающийся должен освоить следующее:

* от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
* мяч набрасывают вертикально вверх;
* удар по мячу выполняют выпрямленной рукой.

от того в каком месте кисть прикладывают к мячу, зависит направление его полета, а от силы удара - скорость самого полета.

Нужно объяснить занимающимся, что удары по мячу наносят основанием ладони и не в полную силу. Увлечение сильным ударом отражается обычно на технике подачи.

Ошибки, встречающиеся при выполнении подачи мяча:

1. Неправильное И.п.
2. Неточно подброшен мяч (вперед, в сторону или за голову).
3. Недостаточный или чрезмерный замах для удара.
4. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
5. Кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена.
6. Отсутствует захлестывающее движение кистью при силовой подачи.
7. При замахе тяжесть тела не перенесена на стоящую сзади ногу.
8. В момент удара не разворачивают плечи.
9. 9. После удара тяжесть тела не перенесена на стоящую впереди ногу.

Подготовительные упражнения включают в себя упражнения для укрепления мышц рук, груди и брюшного пресса, броски набивных мячей, упражнения с сопротивлением партнера, с резиновым амортизатором.

Подводящие упражнения

1. Имитация - на счет «раз» - из стойки вскинуть руку в положение замаха; на счет «два» - подброс мяча; на счет «три» - ударное движение.
2. В паре. Партнер держит мяч в точке удара, другой, стоя лицом друг к другу, наносит удар ладонью по центру мяча. По 10 раз каждый.
3. Многократные подбрасывания мяча и ловля его в момент удара (левая рука преграждает путь мячу) 10 раз.
4. Броски волейбольного мяча через сетку как можно дальше.
5. В парах. Занимающиеся располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один игрок выполняет подачу, целясь в другого, а тот ловит мяч или отбивает его снизу.
6. Подача мяча через сетку, начиная от трехметровой линии постепенно отдаляясь к лицевой линии.

7. Подача мяча в цель на стене.

* 1. Нападающий удар

Нападающий удар в волейболе наиболее сложен для обучения. Это связано с тем, что для его выполнения необходимо обладать хорошими физическими данными, а также научиться совмещать ряд сложных по смысловой и двигательной задаче действий, таких как разбег, выбор места для отталкивания, прыжок с замахом для удара по мячу в наивысшей точке прыжка.

Нападающий удар включает разбег, толчок, собственно нападающий удар и приземление.

Техника наиболее распространенного прямого нападающего удара (рис.5) заключается в следующем. Определив возможное направление полета мяча волейболист, постепенно разгоняясь, устремляется к месту отталкивания для выполнения, нападающего удара. При последнем шаге руки движутся вниз - назад, волейболист выполняет наскок на правую ногу и, приставляя в полете левую приземляется на параллельно поставленные стопы. Сгибает ноги, маховыми движением вверх вперед выполняет прыжок вверх. Левую руку задерживает на уровне плеч. Правую руку, осуществляя замах, сгибает в локтевом суставе, туловище прогибает, плечо отводит назад. Удар по мячу осуществляется сгибанием туловища и разгибанием правой руки, которая движется навстречу мячу, левую руку опускает вниз. Правая рука, сопровождая мяч (кисть сгибается) опускается вниз. Волейболист приземляется на полусогнутые ноги.

Т.к. группы состоят из новичков, то мы в этой программе основное внимание обращаем на разбег, толчок и приземление. Сам нападающий удар, на данном этапе подготовки, рассматривается только как бросок теннисного мяча через сетку, либо удар по мячу, подброшенного тренером. Основное внимание уделяется постановке правильной техники ударного движения.

В начале занятия целесообразно использовать расчлененный метод обучения.

Ошибки, встречающиеся при выполнении нападающего удара

1. Отсутствует стопорящий шаг при напрыгивании на пол (прыжок в длину).
2. Недостаточно энергичный мах руками перед прыжком.
3. Двойной наскок перед прыжком.
4. Несогласованное движение рук и ног при отталкивании.
5. Рука при замахе отводится в сторону, замах выполняется чрезмерно напряженной рукой.
6. Отсутствует завершающее движение кисти.

7. Приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении.

Подводящие упражнения напрыгивания и разбега

1. Прыжок вверх с места с махом рук.
2. Прыжок с двух ног в длину с приземлением на пятки, руки вдоль туловища.
3. То же, что и упр.2, но с отведением рук вниз - назад во время прыжка.
4. То же, что и упр. З, но после приземления на параллельно поставленные стопы руки идут вверх - вперед и выполняется прыжок вверх

Упражнения должны выполняться в четкой последовательности с 1 по 4 до полного усвоения обучаемыми.

1. Прыжки через гимнастическую скамейку на 2 ноги. Обязателен мах рук.
2. Напрыгивания на гимнастическую скамейку двумя ногами. Обязательно помогать махом рук.
3. То же, что и упражнение 4, но с коротким шагом толчковой ногой.

Упражнения для изучения ударного движения

1. Броски волейбольного мяча в парах. Занимающиеся поднимают мяч двумя руками над головой, прогибаются и при помощи сгибания туловища и кистей (оставляя руки прямыми и не опуская их) направить мяч в пол.
2. То же, что и упр. 1, но в прыжке с места.
3. То же, что и упр. 1 и 2, но с напрыгиванием.
4. Броски волейбольного мяча в парах, повторять технику ударного движения.

5. То же, что и упр.4, но броски набивного мяча (1 кг)

6. Бросок теннисного мяча через сетку в колоннах или парах.

7. Занимающиеся полностью повторяют разбег, толчок, само ударное движение и приземление.

1. Удар в пол в парах, повторяя ударное движение с места.
2. Нападающий удар у стены.

Рекомендуем переходить от одного элемента нападающего удара и к другому только после полного усвоения предыдущего элемента и тщательно следить за исправлением ошибок занимающимися.

* 1. Защитные действия

Игра в защите, обычно не выделяется в специальный раздел, а освещается в разделах передачи мяча и тактике защиты. Однако, защитные действия целесообразно выделить в специальный раздел, что даст возможность более полно показать отличие этого приема игры от обычных передач.

Под игрой в защите подразумевается прием и передача особо трудных мячей (нападающих, обманных ударов). Для выполнения верхней передачи и правильного выхода под мяч в средней стойке в этих случаях у игроков обычно мало времени и поэтому трудные мячи игрокам приходится принимать за счет других действий (прием мяча снизу, приемы с падениями). В защитных действиях важно принять мяч, а направление передач - второстепенная задача, которая выполняется по мере возможности, поэтому основной целью игры в защите является безошибочный прием мяча. Основа защитных действий - способ приема мяча снизу.

Техника способов приемов мяча с падением

Эти способы приема мяча всегда вынуждены. Их следует применять только тогда, когда невозможно принять мяч без падения.

Различают 3 способа приема мяча с падением, они различаются особенностями приземлениями игрока после приема мяча:

1. Падение с перекатом на бедро.
2. Падение с перекатом на спину.

3. Падение на грудь.

Прием мяча с перекатом на бедро

Этот способ применяется в том случае, когда резкий или низкий мяч летит в стороне от игрока, и он не имеет времени для своевременного выхода под мяч и передачи без падения.

Прием выполняется как с предварительными перемещениями в сторону далекого мяча, так и без них, если мяч неожиданный и пролетает вблизи, но в стороне от игрока.

Непосредственно перед выполнением приема игрок делает широкий выпад ближайшей к мячу ногой, затем поворачивается на носке этой ноги и наклоняет туловище в сторону мяча так, чтобы направление полета мяча совпадало со средней линией тело игрока. В этот момент опорная нога сильно согнута в коленном суставе, игрок как бы сидит на пятке, а вторая нога вытянута до предела в сторону и только носком опирается на пол.

Несколько больше чем при обычной передаче сверху нужно подвести плечи под мяч, т.к. мяч приходится поднимать вверх на большее расстояние, чем при верхних передачах баз падений. Этот способ падения и для приема мячей снизу одной рукой, когда мяч находится в стороне и далеко от игрока.

Важно хорошо выполнить завершающую часть приема - падение: одновременно с выполнением передачи начинается главный перекат тела на голеностопный сустав и бедро опорной ноги, после чего перекат продолжается на бок и затем на спину.

Прием мяча с перекатом на спину

Этот способ применяется, когда резкий и низкий мяч летит прямо на игрока. При этом используется только верхняя передача. Игрок низко приседает и как бы садится на пятку опорной ноги для лучшего подведения туловища под мяч и для более мягкого и плавного переката на спину. В момент приема мяча игрок как бы откидывается назад и затем приземляется на ягодицы и производит перекат на "круглой" спине, надо следить, чтобы подбородок при перекате был несколько приведен к груди — это является профилактикой удара затылка об пол.

Успешное выполнение этого способа будет тогда, когда направление приближающегося мяча совпадет со средней линией головы игрока. Это основное условие для всех верхних передач.

Прием мяча с падением на грудь

Этим способом принимают далекие мячи, которые падают впереди или в стороне от игрока. Однако он должен применяться как крайнее средство. Перемещения носят характер резкого разбега, после которого игрок делает толчок с одной ноги.

Толчок должен делаться не вверх, а вперед - вниз. Удар по мячу выполняется в тот момент, когда тело игрока находится в полете в вытянутом состоянии, причем голова и верхняя часть туловища наклонены больше к земле, чем ноги, а ударяющая рука (руки) вытянута далеко вперед.

Для мягкого и координированного завершения приема необходимо определенная последовательность приземления. Первыми соприкасаются с полом ладони, они расставлены на ширине плеч игрока. Затем - грудь, живот и бедра. В момент падения колени и пальцы ног не должны соприкасаться с землей - это ведет к травмам. Не следует слишком сильно забрасывать ноги вверх в момент толчка.

Обучение передачам (приему) мяча в падении надо проводить очень осторожно, предварительно подготовив руки игроков, поработав над их координацией. Начинать лучше на матах, ковре, летом на песке.

Примерные упражнения

Держась правой рукой за руку партнера, ученик выпадом правой ноги вперед принимает низкую стойку, поворачиваясь налево, приседает до касания пяткой правой ноги ягодицы и делает перекат на правой стороне спины. Обратным махом левой ногой, держась за руку партнера, встает. Партнер проходит сбоку от выполняющего упражнение.

Выполнить это же упражнение выпадом вперед левой ногой с перекатом на левой половине спины, держась за руку партнера.

Повторить эти же упражнения без помощи партнера. Страхующий подставляет ладонь в месте возможного касания пола головой.

Одновременно осваивают быстрое вставание после падения.

То же, что в упражнении 3 , выполнить после выпада в сторону; после медленного бега и имитации приема мяча одной рукой.

По зрительному сигналу выполнить перекат на спине после различных способов перемещений.

При достаточно уверенном выполнении падения можно ознакомить учащихся с кувырком через плечо после выполнения переката. В тех случаях, когда перекату предшествовало стремительное перемещение и инерция движения значительна, игрок не выполняет обратного движения после переката на спине, а группируется, делает кувырок через плечо и принимает стойку.

Лежа на полу на животе, прогнуться назад, поднимая колени и грудь над полом. Выполняющий упражнение занимает положение упора лежа на полу, страхующий держит его за голеностопы. Сгибая руки и прогибаясь в пояснице, занимающийся при активной помощи страхующего переходит в положение лежа на груди, перекатываясь затем на живот. Это упражнение можно усложнить за счет движения тела вперед в момент сгибания рук.

8. Из положения упора присев на левой ноге сделать небольшой толчок опорной ногой с одновременным махом вверх другой ногой, после чего соединить ноги и приземлиться на грудь с перекатом на живот, используя амортизацию рук.

1. То же выполнить из стойки с шагом вперед.
2. То же с шагом вперед и последующим отталкиванием вперед - вниз.
3. То же выполнить после приема мяча, брошенного партнером.
   1. Техника блокирования

Стойка готовности - ноги незначительно согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч. Руки на уровне груди или лица. Перемещение к предполагаемому месту встречи с мячом приставным шагом, скачком или бегом. На расстояние до 1-2 метров перемещаются скачком, на 2-3 метра - приставными шагами, более 3-х метров - обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняется как стопорящий внутренней частью стопы.

Отрываясь от опоры, руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Пальцы рук разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук - чуть меньше диаметра мяча.

При ударах со средних и высоких передач блокирующий прыгает после прыжка нападающего (прыжок в момент замаха руки нападающего игрока). При ударах с низких и быстрых передач блокирующий должен прыгать вместе с нападающим игроком. В прыжке, в момент постановки блока, игрок должен следить за действиями нападающего игрока и видеть мяч.

Перенос рук через сетку целесообразен при нападающем ударе с близких к сетке передач.

При блокировании нападающих ударов с далеких от сетки передач с переносом рук возможны травмы пальцев.

При блокировании нападающих ударов с краев сетки одна ладонь (правая или левая) разворачивается таким образом, чтобы перекрыть направление отскока мяча в аут.

Примерные упражнения для обучения:

1. Имитация блока с места у сетки, у стены.
2. То же, но после перемещения вдоль сетки (стены) вправо-влево скачком, приставными шагами, бегом.
3. В парах через сетку - имитация блокирования с ударом кистями над сеткой.
4. Броски мяча двумя руками через сетку (внимание на движение кистей).
5. В паре через сетку - один имитирует нападающий удар, другой определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и закрывает руками воображаемое направление полета мяча.
6. То же, но нападающий выполняет удар с собственного набрасывания, а другой игрок ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча.
7. То же, но нападающий удар из зоны 4(2) с передачи мяча игроком зоны 3.

Блокирующий стремится закрыть вначале известное направление удара, а затем и неизвестное. Это упражнение можно выполнять при блокировании нападающих ударов и из других зон.

То же, но блокирование нападающих ударов с различной по высоте, скорости.

1. Вопросы для определения теоретической подготовленности

учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какие размеры волейбольной площадки?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком прядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как засчитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Используемая литература

1. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
2. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
3. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
4. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
6. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
7. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
8. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
9. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
10. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
11. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
12. В.И. Лях. Координационные способности школьников. - Минск, «Полымя», 1989 г.