Программа «Волейбол»

Автор разработки:

учитель физической культуры

МБОУ «Лицей №1»

Кукушкин Ю.В.

2014 годПояснительная записка

Программа по волейболу направлена на приобретение учащимися 8-9 классов теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. Программа рассчитана на 2 года обучения, 68 учебных часов.

В ходе обучения учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах игры, изучают взаимодействия игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает: овладение техникой основных приемов нападения и защиты; формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования; приобретение навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу; содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к требованиям данного вида спорта.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Цель программы:** формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся Лицея, пропаганда ЗОЖ, теоретическое и практическое обучение игре в волейбол.

Задачи занятий:

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-участвовать в соревнованиях по волейболу;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

Основной принцип работы: выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

**Условия реализации программы «Волейбол»**

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими обучающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить обучающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Педагог должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

**Зачетные требования.**

1. Знать основные требования к организации и проведению занятий по волейболу, место и значение игры в системе физического воспитания, основы техники игры, тактики индивидуальных, групповых и командных действий.
2. Иметь практику судейства учебных игр по волейболу.
3. Уметь организовать и провести соревнования между командами учебной группы.
4. Выполнить учебные нормативы по трем контрольным упражнениям:

а) верхняя прямая подача в пределах площадки (из 5 попыток);

б) верхняя передача над собой при высоте взлета мяча не менее 1 м. в круге

диаметром 2 м (оценивается количество раз);

в) прямой нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны (5 попыток).

1. На занятиях по волейболу к учащимся предъявляются определенные требования, характерные для ряда спортивных игр.

**Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм.**

1. Не разрешается входить в зал и заниматься с мячами до прихода учителя или без его разрешения.

2. На занятиях следует точно выполнять все требования, которые предъявляются к организации упражнений (построения, переходы, смена местами, степень единоборства и т. п.).

3. Во время выполнения упражнения другими занимающимися  
нельзя действовать с мячом, так как он может выкатиться им под ноги,  
помешать упражнению и быть причиной травмы.

4. Во время учебной игры по свистку немедленно прекращать все  
действия.

5. На занятиях точно и активно выполнять все упражнения. Из-за  
плохо подготовленных отдельных мышечных групп происходит травмирование пальцев, коленных и голеностопных суставов.

6. Площадка для волейбола должна иметь гладкую, нескользкую  
поверхность, а все предметы, выступающие или находящиеся ближе  
двух метров к границам площадки, следует закрыть специальными  
мягкими укрытиями.

7. Перед каждым занятием необходимо проверять оборудование и инвентарь: накачанность мячей, крепление сетки, надежность стоек и др.

8. Перед занятием необходимо снять кольца, серьги, цепочки. Ногти должны быть коротко острижены, волосы причесаны (длинные необходимо завязать).

Для занятий рекомендуется обычная спортивная форма, не стесняющая движений. Разрешается заниматься только в специальной спортивной обуви.

**ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ**

Техника игры разделяется на технику нападения (перемещения, подачи, передачи, нападающие удары) и технику защиты (перемещения, прием мяча, блок).

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Во время игры, прежде чем выполнить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Цель таких перемещений — выбор и занятие места для выполнения конкретного технического приема нападения или защиты. Для быстрого начала движения перед перемещением игрок должен принять стартовую стойку готовности. Выделяют следующие типы **стартовых стоек.**

*Устойчивая* — одну ногу (чаще левую) ставят впереди другой, ноги согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130—150°), туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены вперед перед туловищем игрока (чаще всего применяется при приеме подачи).

*Основная* (рис. 1) — стопы обеих ног расположены на одном уровне на расстоянии 20—30 см друг от друга. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, относительного центра тяжести (ОЦТ) тела игрока проектируется на середине площади опоры. Ноги согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 140—160°), туловище наклонено вперед. Руки согнуты в локтях и вынесены перед туловищем. Такая стойка используется во всех технических приемах; при этом можно стоять неподвижно (статическая стартовая стойка), можно переступать с ноги на ногу (динамическая стартовая стойка), что в известной мере облегчает начало движения.



Рис. 1

Основная стартовая стойка

Перемещения по площадке осуществляются ходьбой, **бегом, скач**ком.

**Ходьба.** В отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутой (так называемый пригибной шаг). Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ игрока и быстро принимать исходное положение для выполнения технических приемов.

**Бег** — отличается стартовыми ускорениями, резкими изменениями направления движения и резкими остановками. Последний беговой шаг должен быть наибольшим и заканчиваться стопорящим движением, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе.

Скачок — широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение часто заканчивается скачком, позволяющим быстрее его завершить.

*Упражнения для изучения и совершенствования техники перемещении:*

- бег на месте с переходом на бег по дистанции;  
- бег с высоким подниманием бедер;  
- чередование бега с небольшими прыжками;  
- бег приставными шагами с передвижением вправо, влево;  
- чередование бега с ускорениями до определенного ориентира;  
- бросить мяч так, чтобы он катился по полу с определенной скоростью, затем догнать мяч и ударить его ногой;

- после перемещения в любую сторону выполнить скачок;

*Упражнения с партнером:*

- догнать убегающего партнера и коснуться его рукой;

- мяч на середине площадки, партнеры садятся на боковых линиях, спиной к мячу. По какому-либо сигналу (счет, звук и т. д.) быстро встают и бегут к мячу, стремясь овладеть им.

**ПОДАЧИ**

Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Различают четыре способа подач: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Во всех вариантах подачи перед еевыполнением игрок должен принять **исходное положение.** При этом левая нога (дляправши) ставится впереди правой, ноги несколько согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130 - 160°). Левое плечо впереди правого, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед перед туловищем, мяч лежит на ладони. Правая рука внизу и готовится кзамаху. Игрок смотрит вперед.

**Нижняя прямая подача** (рис. 2). Занимающийся стоит лицом к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх на высоту до 0,5 м над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняет замах назад-вниз. При снижении мяча в полете примерно до уровня груди игрока маховым движением прямой правой руки сзади вниз-вперед выполняет ударное движение. Одновременно с махом производит поворот туловища вокруг вертикальной оси, правое плечо выводит вперед. С началом ударного движения - ноги выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар по мячу наносится напряженной ладонью впереди игрока на уровне его пояса так, чтобы после удара мяч летел вперед и вверх. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча



Рис. 2 . Нижняя прямая подача

**Нижняя боковая подача** (рис. 3). Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой подбрасывает вверх. Одновременно с подбрасыванием правой рукой выполняет замах вниз-назад, правое плечо отводит назад и несколько опускает вниз. При снижении подброшенного мяча маховым движением прямой правой руки сзади-вправо-вперед выполняет ударное движение одновременно с вращением туловища вокруг вертикальной оси и выведением правого плеча вперед. Ноги при этом выпрямляются, масса тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Удар по мячу наносится напряженной вогнутой кистью снизу-сбоку впереди туловища занимающегося на уровне его пояса. Рука после удара вытягивается вперед в направлении сетки, как бы сопровождая мяч.

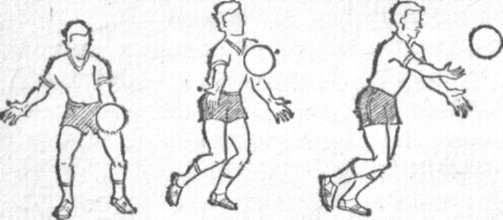


Рис. 3 . Нижняя боковая подача

**Верхняя прямая подача** (рис. 4). Занимающийся стоит лицом к сетке. Левой  
рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди на высоту до 0,5 м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх-назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову. При этом игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руку к мячу немного выше головы и впереди себя (угол наклона вытянутой руки до 80°).  
Удар по мячу выполняет «жесткой» кистью и несколько снизу. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится на стоящую впереди левую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается.

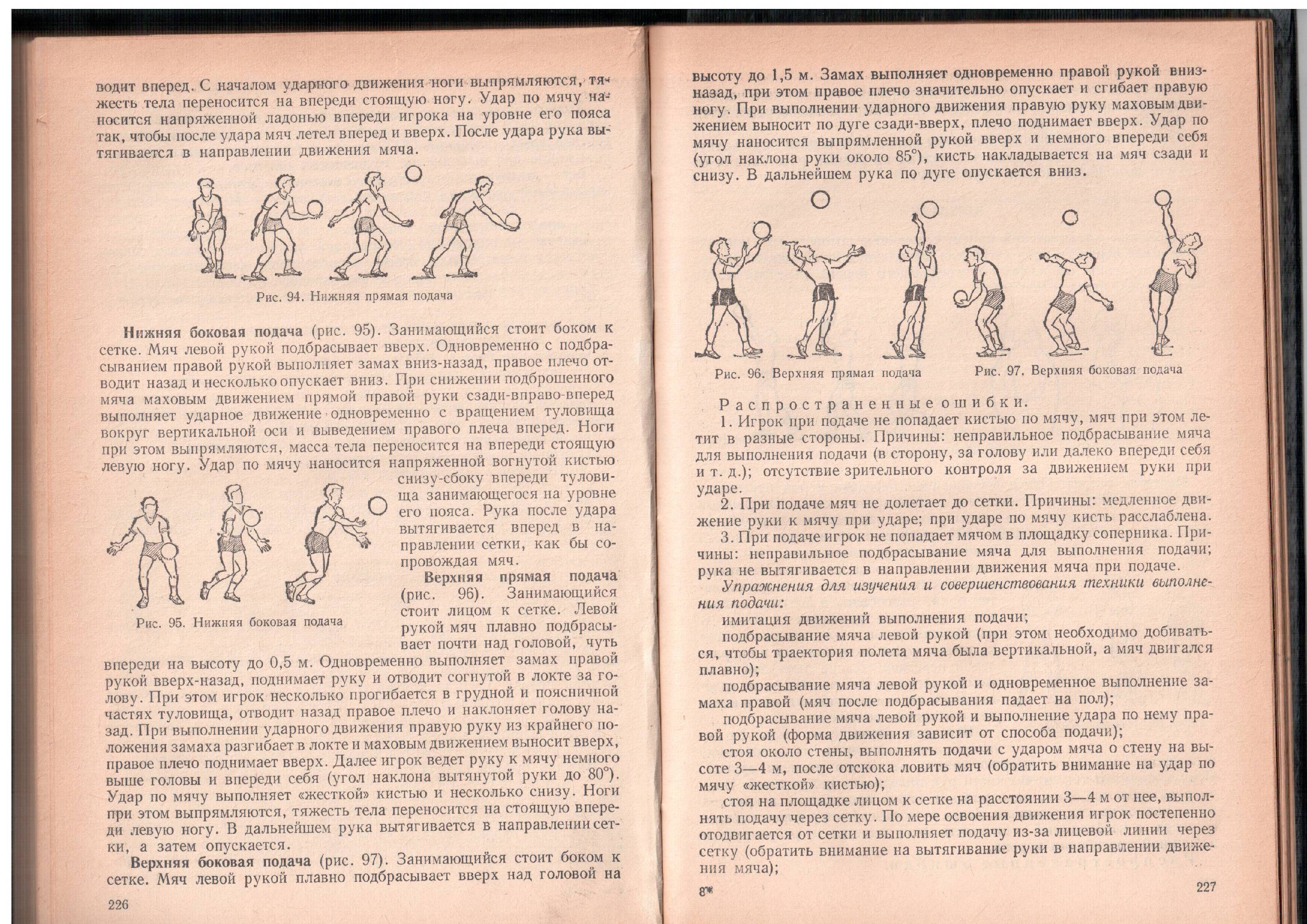
**

Рис. 4 . Верхняя прямая подача

**Верхняя боковая подача** (рис. 5). Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх над головой на высоту до 1,5 м. Замах выполняет одновременно правой рукой вниз-назад, при этом правое плечо значительно опускает и сгибает правую ногу. При выполнении ударного движения правую руку маховым движением выносит по дуге сзади-вверх, плечо поднимает вверх. Удар по мячу наносится выпрямленной рукой вверх и немного впереди себя (угол наклона руки около 85°), кисть накладывается на мяч сзади и снизу. В дальнейшем рука по дуге опускается вниз.

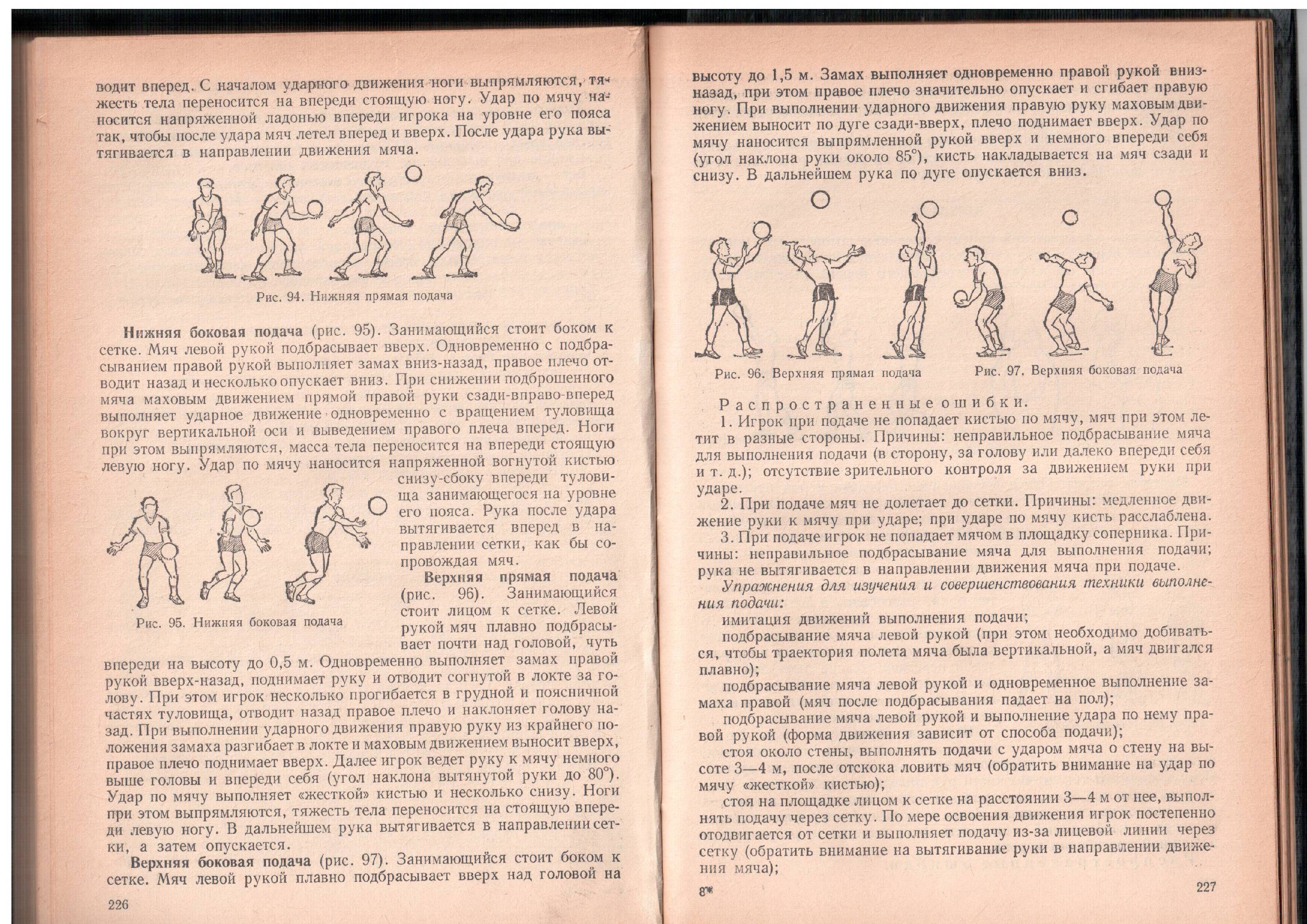
**

Рис. 5 . Верхняя боковая подача

**Распространенные ошибки.**

1. Игрок при подаче не попадает кистью по мячу, мяч при этом летит в разные стороны. Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи (в сторону, за голову или далеко впереди себя и т. д.); отсутствие зрительного контроля за движением руки при ударе.

2. При подаче мяч не долетает до сетки. Причины: медленное движение руки к мячу при ударе; при ударе по мячу кисть расслаблена.

3. При подаче игрок не попадает мячом в площадку соперника. Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи; рука не вытягивается в направлении движения мяча при подаче.

*Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения подачи:*

- имитация движений выполнения подачи;

- подбрасывание мяча левой рукой (при этом необходимо добиваться, чтобы

траектория полета мяча была вертикальной, а мяч двигался плавно);

- подбрасывание мяча левой рукой и одновременное выполнение замаха

правой

(мяч после подбрасывания падает на пол);

- подбрасывание мяча левой рукой и выполнение удара по нему правой рукой

(форма движения зависит от способа подачи);

- стоя около стены, выполнять подачи с ударом мяча о стену на

высоте 3—4 м, после отскока ловить мяч (обратить внимание на удар по

мячу «жесткой» кистью);

- стоя на площадке лицом к сетке на расстоянии 3—4 м от нее, выполнять

подачу через сетку. По мере освоения движения игрок постепенно

отодвигается от сетки и выполняет подачу из-за лицевой линии через сетку

(обратить внимание на вытягивание руки в направлении движения мяча);

- выполнение подачи с места подачи;

- подача по зонам площадки соперника (обратить внимание на движение руки

при ударе в направлении той зоны, куда адресуется мяч).

*Упражнения с партнером:*

- стоя на боковых линиях, партнеры выполняют подачи друг другу;

- партнеры стоят на разных площадках на разных расстояниях от сетки и выполняют подачи друг другу.

**ПЕРЕДАЧИ**

Передача — технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой.

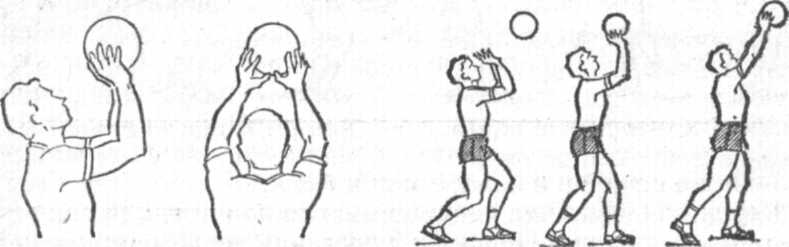


Рис. 6. Передача в перед

**Передача вперед.** Перед выполнением передачи игрок принимает стартовую стойку и перемещается к месту встречи с мячом. В исходном положении стопы ставят на одном уровне, параллельно друг другу; ноги согнуты в коленях (130—160°); руки согнуты в локтях и кисти вынесены перед лицом (рис. 6). При приближении мяча движение начинают ноги — они разгибаются в коленях; затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. В дальнейшем руки и ноги выпрямляются до конца, руки вытягиваются в направлении передачи. Длина передачи и ее высота регулируется за счет угла взлета мяча и величины сгибания ног в коленях в исходном положении

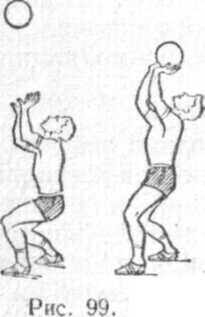


Рис. 7. Передача назад

***Передача назад*** (рис. 7). Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одна нога (обычно левая) несколько впереди другой. Руки поднимают так, чтобы кисти рук находились над головой. Вначале разгибаются ноги, одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях туловища. Затем руки разгибаются в локтях строго вверх, а необходимый угол взлета мяча задается и регулируется величиной прогибания игрока.

**Распространенные ошибки.**

1. Игрок выполняет передачу с техническими ошибками (бросок, захват мяча и т.д.). Причины: неправильный выход игрока к месту встречи с мячом; отсутствие зрительного контроля при выполнении удара по мячу.

2. При передаче игрок не может точно направить мяч своему партнеру. Причины: слишком медленные или слишком резкие движения рук при выполнении удара по мячу; руки не вытягиваются в направлении движения мяча.

*Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения передач:*

- имитация движений выполнения передачи;

- занимающийся любым способом подбрасывает мяч вверх и ловит его,

принимая исходное положение для передачи;

- занимающийся любым способом подбрасывает мяч вверх-вперед или

вверх-всторону, затем перемещается под мячом и ловит его, принимая

исходное положение для передачи;

- занимающийся с мячом в руках принимает исходное положение для

передачи, затем, разгибая руки и ноги в суставах, выполняет бросок мяча в

стену или баскетбольное кольцо (необходимо следить за тем, чтобы вначале

мяч находился на уровне лба, а при броске он двигался под определенным

углом вылета);

- занимающийся подбрасывает мяч над собой, принимает исходное

положение для передачи, при приближении мяча выполняет ударное

движение двумя руками (обратить внимание на первоначальное движение

ног, а затем разгибание рук);

- выполнение одной (затем нескольких) передачи в стену, стоя от нее на

расстоянии 3-4 м (удар на высоте 3-4 м; обратить внимание на подход к

мячу);

- подбрасывание мячавверх-вперед или вверх-всторону, перемещение под

него и выполнение передачи (в дальнейшем с попаданием в баскетбольное

кольцо);

- стоя у стены, выполнение передач в нее на высоте 3-4 м, продвигаясь при

этом вправо и влево;

- двумя руками сверху-вниз занимающийся резко бросает мяч в пол,

перемещается под отскочивший мяч и выполняет передачу (в дальнейшем –

в определенное место).

*Упражнения с партнером:*

- игрок занимает исходное положение для передачи, партнер подбрасывает

мяч ему в руки, и он выполняет передачу партнеру;

- поточное выполнение передачи друг другу;

- занимающийся выполняет передачу точно на партнера, последний передает

мяч в стороны;

- оба игрока располагаются у баскетбольного кольца. Один выполняет

передачу, другой выходит под мяч и стремится передачей попасть в кольцо.

**НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ**

Нападающий удар — технический прием атаки, заключающийся  
в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего  
края сетки. Различают прямые нападающие удары (выполняют лицом  
к сетке) и боковые (боком к сетке).

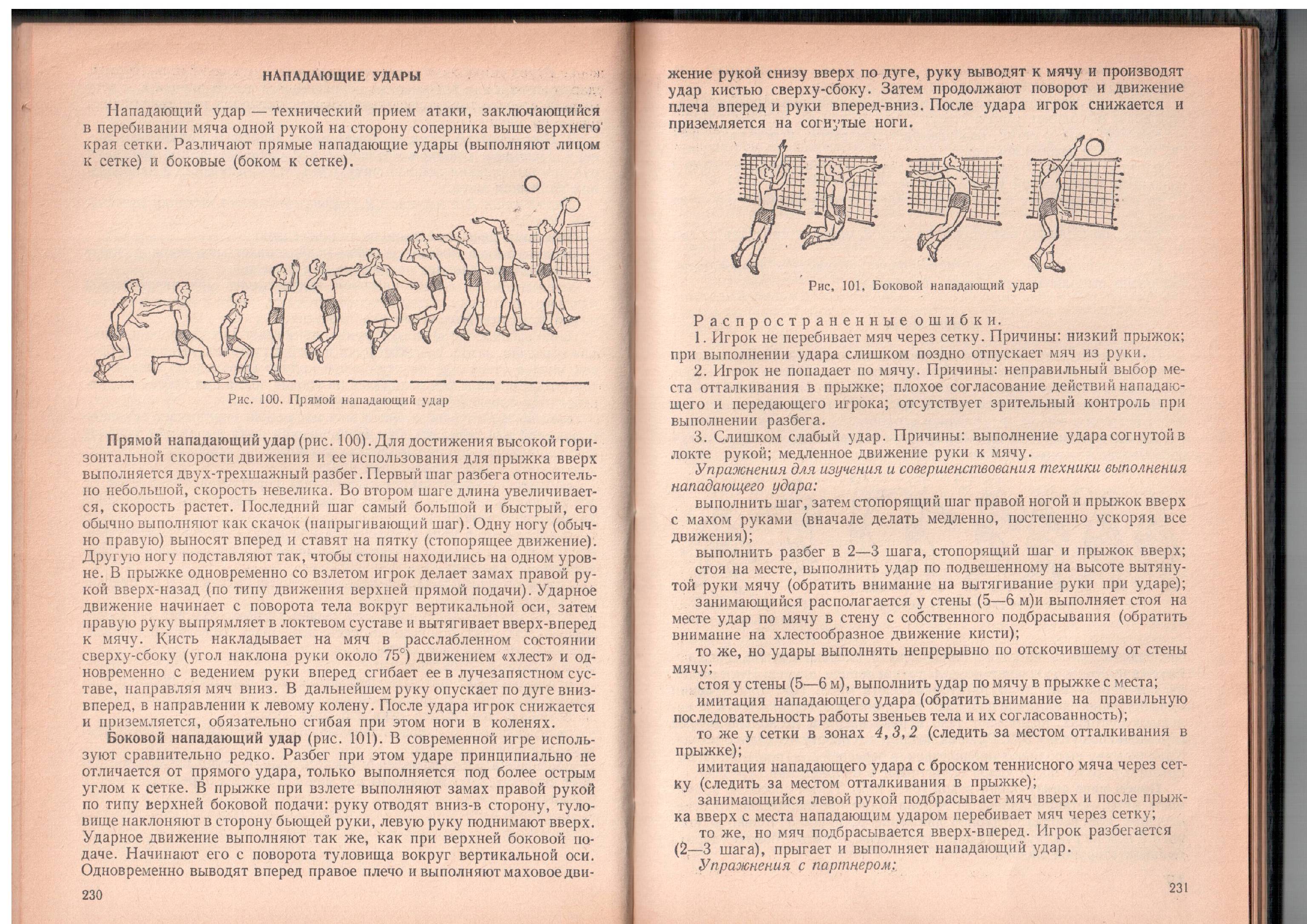


Рис. 8 . Прямой нападающий удар

**Прямой нападающий удар** (рис. 8). Для достижения высокой горизонтальной скорости движения и ее использования для прыжка вверх выполняется

двух-трехшажный разбег. Первый шаг разбега относительно небольшой, скорость невелика. Во втором шаге длина увеличивается, скорость растет. Последний шаг самый большой и быстрый, его обычно выполняют как скачок (напрыгивающий шаг). Одну ногу (обычно правую) выносят вперед и ставят на пятку (стопорящее движение). Другую ногу подставляют так, чтобы стопы находились на одном уровне. В прыжке одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой

вверх-назад (по типу движения верхней прямой подачи). Ударное движение начинает с поворота тела вокруг вертикальной оси, затем правую руку выпрямляет в локтевом суставе и вытягивает вверх-вперед к мячу. Кисть накладывает на мяч в расслабленном состоянии сверху-сбоку (угол наклона руки около 75°) движением «хлест» и одновременно с ведением руки вперед сгибает ее в лучезапястном суставе, направляя мяч вниз. В дальнейшем руку опускает по дуге вниз-вперед, в направлении к левому колену. После удара игрок снижается и приземляется, обязательно сгибая при этом ноги в коленях.

**Боковой нападающий удар** (рис. 9). В современной игре используют сравнительно редко. Разбег при этом ударе принципиально не отличается от прямого удара, только выполняется под более острым углом к сетке. В прыжке при взлете выполняют замах правой рукой по типу верхней боковой подачи: руку отводят вниз - в сторону, туловище наклоняют в сторону бьющей руки, левую руку поднимают вверх.

Ударное движение выполняют так же, как при верхней боковой подаче. Начинают его с поворота туловища вокруг вертикальной оси. Одновременно выводят вперед правое плечо и выполняют маховое движение рукой снизу вверх по дуге, руку выводят к мячу и производят удар кистью сверху-сбоку. Затем продолжают поворот и движение плеча вперед и руки вперед-вниз. После удара игрок снижается и приземляется на согнутые ноги.

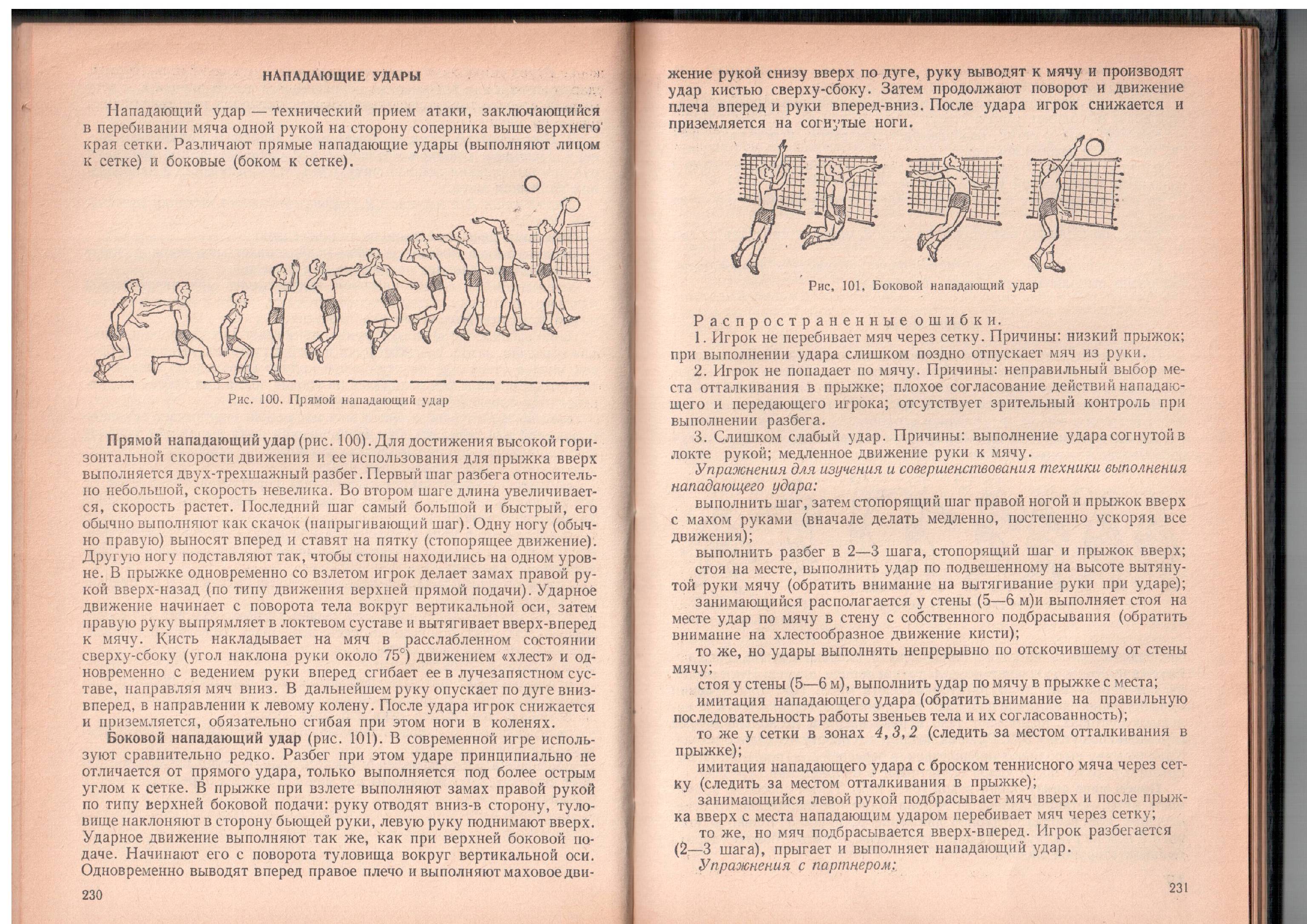


Рис. 9 . Боковой нападающий удар

**Распространенные ошибки.**

1. Игрок не перебивает мяч через сетку. Причины: низкий прыжок; при выполнении удара слишком поздно отпускает мяч из руки.

2. Игрок не попадает по мячу. Причины: неправильный выбор места отталкивания в прыжке; плохое согласование действий нападающего и передающего игрока; отсутствует зрительный контроль при выполнении разбега.

3. Слишком слабый удар. Причины: выполнение удара согнутой в локте рукой; медленное движение руки к мячу.

*Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения нападающего удара:*

- выполнить шаг, затем стопорящий шаг правой ногой и прыжок вверх с махом руками (вначале делать медленно, постепенно ускоряя все движения);

- выполнить разбег в 2-3 шага, стопорящий шаг и прыжок вверх;

- стоя на месте, выполнить удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу (обратить внимание на вытягивание руки при ударе);

- занимающийся располагается у стены (5-6 м)и выполняет стоя на месте удар по мячу в стену с собственного подбрасывания (обратить внимание на хлестообразное движение кисти);

- то же, но удары выполнять непрерывно по отскочившему от стены мячу;

- стоя у стены (5-6 м), выполнить удар по мячу в прыжке с места;

- имитация нападающего удара (обратить внимание на правильную последовательность работы звеньев тела и их согласованность);

- то же у сетки в зонах ***4,3,2*** (следить за местом отталкивания в прыжке);

- имитация нападающего удара с броском теннисного мяча через сетку (следить за местом отталкивания в прыжке);

- занимающийся левой рукой подбрасывает мяч вверх и после прыжка вверх с места нападающим ударом перебивает мяч через сетку;

- то же, но мяч подбрасывается вверх-вперед. Игрок разбегается (2-3 шага), прыгает и выполняет нападающий удар.

*Упражнения с партнером*

- занимающийся располагается у стены. Один подбрасывает мяч вверх, другой выполняет удар, не сходя с места;

- то же, но мяч подбрасывается впереди игрока, игрок разбегается, прыгает и выполняет удар в стену;

- партнер, стоя у сетки, подбрасывает мяч вверх, игрок разбегается, прыгает и выполняет удар;

- партнер из зоны 3 выполняет передачу в зону 4, игрок в зоне 4 выполняет нападающий удар с этой передачи;

- то же, но передачу выполняют из зоны 3, нападающий удар - из зоны 2;

- то же, но передачу выполняют из зоны 3, нападающий удар из зон 3, 4.

В дальнейшем при совершенствовании нападающих ударов целесообразно выполнять при блоке соперника

**ПРИЕМ МЯЧА**

Прием мяча — технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. В игре используют следующие способы приема: снизу двумя руками, снизу одной рукой.

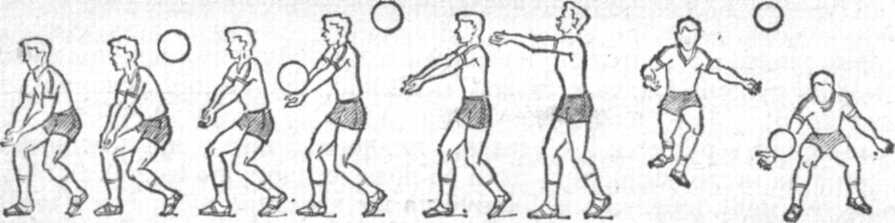


Рис. 10 .Прием мяча снизу двумя руками

**Прием мяча снизу двумя руками** (рис. 10). После перемещения к месту встречи с мячом, в последнем стопорящем шаге руки вынесены вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединены вместе, образуя своеобразный «замок». Можно соединить кисти, сжать в кулаки. Целесообразно ставить одну ногу (чаще левую) впереди другой, ноги согнуть в коленях, туловище несколько наклонить вперед. Руки располагают перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги, которые, выпрямляясь в коленных суставах, поднимают тело игрока вверх и несколько вперед (примерно под углом 20°). Руки включаются в работу несколько позже.  
Удар по мячу выполняют предплечьем (в передней его трети). Ноги выпрямляют, руки после удара вытягивают в направлении передачи.

**Прием мяча снизу одной рукой** (рис. 11). Таким способом принимают мячи, летящие далеко от игрока после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняют только рукой, ноги в нем не участвуют. Пальцы напряжены, сжаты.

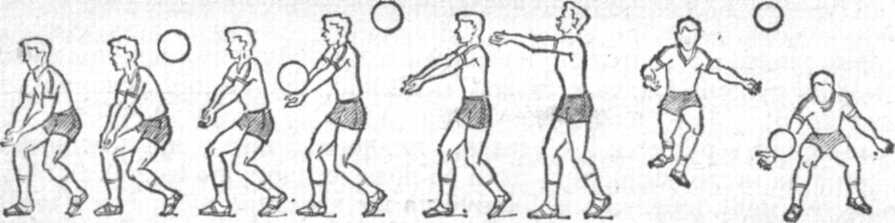
Можно ударить тыльной стороной ладони.

Рис. 11 .Прием мяча снизу одной рукой

**Распространенные ошибки.**

1. Игрок выполняет прием мяча с техническими ошибками (мяч прокатывается по рукам, останавливается и т. д.). Причины: неправильный выход игрока к месту встречи с мячом; неправильное расположение рук при приеме мяча; отсутствие зрительного контроля при выполнении удара по мячу.

2. Игрок не может точно направить мяч своему партнеру. Причины: слишком резкое движение рук при выполнении удара по мячу; руки не вытягиваются в направлении движения мяча.

*Упражнения для изучения и совершенствования приема мяча снизу двумя руками и последующей его передачи:*  
- имитация движений при приеме мяча;

- занимающийся любым способом подбрасывает мяч вверх, принимает исходное положение для удара снизу двумя руками и при приближении мяча выполняет этот прием (обратить внимание на положение рук при приеме мяча);

- то же, но занимающийся подбрасывает мяч вверх-вперед, вверх- в стороны. Игрок должен подойти под мяч и выполнить передачу снизу двумя руками (обратить внимание на правильный выход к мячу);

- занимающийся выполняет передачи снизу двумя руками вверх, перемещаясь при этом по всей площадке (его задача не потерять мяч и сделать возможно большее количество передач);

- игрок ударяет мячом об пол и перемещается к месту его отскока;  
выйдя под мяч, выполняет передачу снизу двумя руками (в дальнейшем с направлением его в определенное место);

- стоя у стены, занимающийся выполняет поточно передачу снизу в стену на высоту 2—3 м;

- чередование передач сверху и снизу двумя руками.

*Упражнения с партнером:*

- занимающийся принимает исходное положение передачи снизу двумя руками, партнер направляет ему мяч; игрок выполняет передачу партнеру;

- передача снизу двумя руками друг другу;

- один партнер выполняет передачу сверху двумя руками впереди или в сторону от другого игрока, последний должен выйти под мяч и выполнить передачу снизу двумя руками точно на партнера;

- партнер, стоя спиной к сетке, выполняет несильный нападающий удар в игрока, стоящего на площадке лицом к сетке, в 6-8 м от него;  
- последний выполняет передачу снизу двумя руками и стремится направить мяч точно на партнера;

- партнер выполняет несильный нападающий удар через сетку с другой стороны площадки, игрок принимает мяч.

**БЛОК**

Блок — технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара соперника.

Игрок стоит лицом к сетке около нее, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны; руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. К месту встречи с мячом перемещается скачком (на расстоянии до 2 м), приставными шагами (2—3 м), обычным бегом (свыше 3 м). Затем производит прыжок, руки выносит над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях, а кисти рук располагались выше верхнего края сетки.

При приближении мяча руки, разгибаясь в локтях, двигаются навстречу мячу вперед-вверх. Амортизируя нападающий удар кисти, направляют  
мяч на сторону соперника. После завершения блока игрок снижается и  
приземляется на согнутые ноги.

**Распространенные ошибки.**

1. Игрок не успевает поставить блок. Причины: недостаточный навык оценки ситуации (куда будет адресована вторая передача); медленное перемещение к месту постановки блока.

2. Игрок не закрывает блоком направление полета мяча после нападающего удара. Причины: неправильный выбор места постановки блока; неправильный выбор момента прыжка для блока.

*Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения блока:*

- имитация движений при блоке на месте и после перемещения;  
- то же у стены и у сетки;

- броски мяча двумя руками через сетку (обратить внимание на работу кистей вниз).

*Упражнения с партнером:*

- игроки располагаются парами через сетку, одновременно прыгают и ударяют друг друга по кистям над сеткой;

- партнер имитирует нападающий удар, игрок имитирует выполнение блока;

- один выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания, другой выполняет блок, причем вначале партнеры договариваются, в каком направлении будет выполняться удар;

- далее удар выполняют в разных направлениях, неизвестных блокирующему игроку.

*Упражнения с двумя партнерами:*

- нападающий удар выполняется из зоны 4 с передачи игрока из зоны 3

(4-3-4), игрок на другой стороне выполняет блок;  
- то же из зон 2, 3.

**ИЗУЧЕНИЕ ТАКТИКИ ИГРЫ**

Тактика игры, включающая тактические приемы (комбинации),  
разделяется на тактику нападения и тактику защиты.

При этом различают:

- индивидуальные действия — действия одного игрока, направленные на решение конкретной тактической задачи;

- групповые действия — действия двух или нескольких игроков, направленные на решение общей тактической задачи;

- командные действия — деятельность всей команды на основе взаимодействия игроков, направленная на выигрыш в нападении или эффективную оборону в защите.

Для эффективной организации действий команды в игре существует распределение игровых ролей (функций) между игроками. Это основной нападающий, как правило, высокорослый игрок, владеющий сильным ударом;

вспомогательный нападающий - универсальный игрок, хорошо играющий и в нападении и в защите; связующий - игрок, хорошо владеющий передачей мяча, организатор атак.

**ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ**

Индивидуальные тактические действия в нападении включают в себя выбор технического способа и эффективное его применение в зависимости от конкретной игровой ситуации.

При помощи индивидуальной тактики решаются следующие задачи:

- направить мяч в определенное место площадки соперника, свободное от игрока, на слабого игрока, между игроками. Для этого используются точные подачи, выполняемые способами «нижняя прямая» или «верхняя прямая».

- уменьшить время полета мяча и затруднить действия соперника на приеме. Для этого используют скоростные подачи, выполняемые способами «верхняя прямая» или «верхняя боковая».

- создать трудности в приеме за счет необычной траектории полета мяча. Для этого используют планирующие подачи, выполняемые способом «верхняя прямая» или «верхняя боковая».

*Упражнения для изучения и совершенствования индивидуальной тактики подач:*

- подача с предварительным самозаданием на попадание мячом в определенную зону площадки соперника;

- подача в определенное место (на этом месте положен мат, начерчен мелом круг

и т. д.).

*Упражнения с партнером:*

- подать мяч точно на партнера, какое бы место на площадке он не занимал;

- партнер занимает любое место на площадке, игрок подает мяч на свободное место.

При помощи индивидуальной тактики выполнения передачи решаются следующие задачи:

- направить мяч в определенное место около сетки на своей площадке: сильнейшему нападающему, в место слабого блока соперника и т. д. Для этой цели используют точные передачи.

- уменьшить время на подготовку защиты соперника блоком. Для этой цели используют скоростные передачи.

- использовать всю игровую длину сетки. Для этой цели используют чередование передач по длине (длинные, короткие, укороченные).

*Упражнения для изучения и совершенствования индивидуальной  
тактики передачи мяча:*

- стоя на площадке у сетки, игрок подбрасывает над собой мяч и выполняет передачи вдоль сетки:

а) в различных направлениях (вперед, назад, над собой),

б) на различное расстояние (длинная, короткая, укороченная),

в) различной высоты (высокие, средние, низкие).  
*Упражнения с партнером:*

- оба игрока стоят на боковых линиях у сетки лицом друг к другу и выполняют передачу друг другу так, чтобы мяч поднимался над сеткой;

- то же, но вначале каждый игрок стоит за линией нападения, для передачи выбегает к сетке, а затем вновь возвращается обратно.

С применением нападающего удара решаются следующие тактические задачи:

1. Направить мяч в определенное место площадки соперника: свободное от игрока, слабого игрока и т. д. Для этого используют точные несильные кистевые удары.

2. Уменьшить время полета мяча и затруднить его прием соперником. Для этого используют скоростные удары, выполняемые с приложением значительной силы.

3. Выбрать эффективное средство индивидуальной борьбы соперника. Для этого используют удар по блоку с отскоком мяча в аут, удар поверх блока, удар мимо блока, обман (чаще всего за блок).

*Упражнения для изучения и совершенствования индивидуальной  
тактики применения нападающего удара:*

- нападающий удар с собственного подбрасывания так, чтобы мяч летел с максимальной скоростью (из зон 4, 3, 2);

- нападающий удар с собственного подбрасывания из зоны *4* с предварительным самозаданием на попадание мячом в определенную зону площадки соперника;

- то же, но из зон 3 и 2.

*Упражнения с партнером:*

- выполнение нападающих ударов из зон 4,3,2 с передачи партнера (попасть в одну из зон площадки соперника);

- нападающий удар с собственного подбрасывания в зонах 3, 4, 2, партнер выполняет блок. Игрокам предварительно ставятся задания: ударить мимо блока или по блоку так, чтобы мяч отлетел от рук блокирующего в аут.

**Групповые тактические действия в нападении** представляют собой взаимодействие двух или более игроков и включают в себя:

- первую передачу, выполняемую, как правило, из глубины площадки на переднюю линию;

- вторую передачу, выполняемую вдоль сетки от связующего игрока для нападающего удара;

- отвлекающие действия одного из игроков передней линии, дезориентирующие блокирующих игроков команды соперника; действия атакующего игрока, выполняющего нападающий удар. На линии атаки могут находиться: два нападающих игрока (один атакующий, другой отвлекающий) и один связующий  
или три нападающих игрока (один атакующий, два отвлекающих) и

один связующий игрок, вышедший с задней линии для выполнения передачи (обычно из зоны 6 или зоны 1 ).

По условиям игры каждый нападающий игрок (атакующий или отвлекающий) может действовать в своей или соседней зоне, а также в первую или вторую очередь.

Таким образом, все групповые тактические комбинации в нападении определяются числом игроков нападения, местом и очередностью их действия.

*Упражнения для изучения и совершенствования групповых тактических действий в нападении:*

- описанные выше упражнения в нападении двух и трех игроков индивидуальной тактики;

- игроки располагаются в зонах 6,3,4, 2, первая передача из зоны 6 в зону 3, вторая передача в зону 4 или 2 (игроки действуют в две очереди: один отвлекающим, другой атакующим);

- расположение игроков то же, первая передача из зоны 3 в зону 2, вторая передача - в зону 3 или 4 (игрок зоны 3 действует в первую очередь, с низкой передачи, игрок зоны 4 — во вторую очередь, со средней или высокой передачи).

Командные тактические действия в нападении представляют собой взаимодействие 6 человек, т. е. игроков всей команды. Существуют следующие системы игры команды:

- нападение с первой передачи (в современной игре применяется сравнительно редко);

- нападение со второй передачи через игрока передней линии (вторую передачу выполняет один из трех игроков передней линии);

- нападение со второй передачи игрока задней линии, выходящего на передачу с передней линии.

Действия команды складываются из тактических действий двух групп:

а) групповые тактические действия 3—4 игроков в нападении (игроки выполняют: первую передачу, вторую передачу, отвлекающие действия, атаку);

б) групповые тактические действия 2—3 игроков в защите (игроки выполняют действия страховки своего атакующего игрока).

**ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Индивидуальные тактические действия в защите включают в себя выбор технического способа и эффективное его применение в зависимости от конкретной игровой ситуации.

С применением приема мяча решаются следующие задачи индивидуальной тактики.

Прием мяча от подачи соперника с последующим его адресованием на переднюю линию для развития атаки.

Прием мяча от нападающего удара соперника (не дать мячу коснуться пола). Здесь адресование мяча желательно, но обязательным условием действий не является.

В обоих случаях применяется прием снизу двумя руками.

*Упражнения для изучения и совершенствования индивидуальной*

*тактики приема мяча*

*Упражнения с партнером:*

- партнер стоит у сетки спиной к ней и выполняет нападающий удар (с места и в прыжке) на игрока, стоящего на площадке лицом к сетке;  
- тоже упражнение, но нападающий удар выполняется через сетку;  
- партнер выполняет подачу, игрок принимает мяч.  
*Упражнения с двумя партнерами:*

- на стороне соперника один партнер выполняет нападающий удар мимо блока с собственного набрасывания, другой партнер ставит ему блок;

- игрок определяет место удара и блока, выходя на место приема (из-за блока) и принимает мяч.

На стороне соперника оба партнера поочередно выполняют нападающие удары с собственного подбрасывания из зон 2 и 4; игрок на другой стороне принимает мяч от одного, а затем, перемещаясь по площадке, и от другого партнера.

С применением блока решаются следующие задачи индивидуальной тактики.

1. Защита отдельных мест на площадке, в этом случае закрывается определенное направление (зонный блок).

2. Защита всей площадки (ловящий блок).

*Упражнения для изучения и совершенствования индивидуальной тактики блока*

*Упражнения с партнером:*

- партнер выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания в одной из зон, игрок ставит блок.  
*Упражнения с двумя партнерами:*

- блокирование нападающих ударов, выполненных с передачи партнера (во всех зонах);

- групповое блокирование нападающего удара, выполненного партнером с собственного подбрасывания.

**Групповые тактические действия в защите**представляют собой взаимодействие двух и более игроков при атаке соперника. Они включают в себя блокирование, страховку, прием мяча. При взаимодействии страхующие и принимающие игроки ориентируются в своих действиях на действия блокирующего следующим образом: страхующий игрок стремится встать за блокирующим так, чтобы быть закрытым им от удара соперника; принимающий игрок, наоборот, стремится занять такую позицию, чтобы быть открытым от блока для приема мяча (т. е. выйти из-за блока). Таким образом, все групповые тактические комбинации в защите определяются числом игроков защиты и теми обязанностями, которые эти игроки выполняют в данный игровой момент.

*Упражнения для изучения и совершенствования групповых тактических действий в защите:*

- те же, что в защите двух и трех партнеров индивидуальной тактики;

- игроки располагаются в зонах 3, 2, 1. Со стороны соперника выполняется нападающий удар в зоне 4. Игрок зоны 3 перемещается в зону 2 и вместе с игроком этой зоны выполняет групповой блок. Игрок зоны 1 перемещается вперед на страховку;

- игроки располагаются в зонах 4, 3, 5, выполняется то же упражнение при ударе соперника из зоны 2;

- игроки располагаются в зонах 3,2, 1, 5. Со стороны соперника выполняется нападающий удар в зоне 4, Игроки зон 3 и 2 выполняют групповой блок, игрок зоны 1 выходит на страховку блока, а игрок зоны 5 на прием мяча от нападающего удара.

**Командные тактические действия в защите** представляют собой взаимодействие игроков всей команды. Существуют следующие системы игры в защите, которые определяются участием игрока, страхующего блок:

- защита со страховкой крайнего игрока; при блоке в зоне 2 или 4 страхующими соответственно являются крайние игроки задней линии, т. е. зоны 1 или 5;

- защита со страховкой центральным игроком; при блоке в любой зоне (2, 3, 4) страховку осуществляет центральный игрок зоны 6.

При приеме подачи игроки обычно располагаются в одну линию несколько дальше линии нападения. Передающий игрок может располагаться около сетки, если он является игроком передней линии или выходит на передачу с задней линии. Таким образом, при приеме подачи (действие защиты) команда разыгрывает мяч для атаки (действия нападения).

При приеме нападающих ударов (атаки соперника) игроки располагаются в соответствии с их ролями на площадке (блокирующий - страхующий- принимающий) так, чтобы закрыть все уязвимые места площадки и исключить возможность выигрыша соперника.

При приеме мяча или страховке мяч также разыгрывается для атаки, т.е. команда переходит к действиям нападения.

Тематический план занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | количество часов |
|  | Физическая культура и спорт в России. | 1 |
|  | Сведения о строении и функциях организма занимающихся | 2 |
|  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом | 2 |
|  | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма | 2 |
|  | Основы методики обучения в волейболе | 28 |
|  | Правила соревнований, их организация и проведение | 8 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 12 |
|  | Основы техники и тактики игры | 8 |
|  | Контрольные игры и соревнования | 5 |
|  | Итого: | 68 |

**Поурочное планирование занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** |
|  | Гигиена спортсмена. Правила игры. |
|  | Прием мяча снизу, передача сверху. Игра |
|  | Прием и передача мяча сверху. Игра |
|  | Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра |
|  | Передача мяча в парах сверху. Учебная игра |
|  | Передача мяча в парах снизу. Учебная игра |
|  | Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. |
|  | Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра |
|  | Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра. |
|  | Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра. |
|  | Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра |
|  | Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра |
|  | Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра |
|  | Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра. |
|  | Прямой нападающий удар. Учебная игра |
|  | Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра. |
|  | ОФП . Верхняя прямая подача. Учебная игра |
|  | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. |
|  | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. |
|  | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. |
|  | Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра. |
|  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра. |
|  | Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра. |
|  | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. |
|  | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. |
|  | ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра. |
|  | Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра. |
|  | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. |
|  | СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра. |
|  | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. |
|  | Чередование способов нападающего удара. Учебная игра. |
|  | Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра. |
|  | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. |
|  | СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра. |
|  | Выбор места для выполнения подачи. Имитация второй передачи. Учебная игра. |
|  | Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу. Учебная игра. |
|  | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. |
|  | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. |
|  | Прием мяча сверху двумя руками. Нападающий удар слабейшей рукой. Учебная игра. |
|  | Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Учебная игра. |
|  | Чередование способов передачи мяча. Групповое блокирование. Учебная игра. |
|  | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра. |
|  | Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Учебная игра. |
|  | ОФП. Выбор места при приеме подачи. Учебная игра. |
|  | Выбор способа приема мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |
|  | Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра. |
|  | Передача мяча сверху после перемещения. Выбор места при страховке партнера. Учебная игра. |
|  | Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра. |
|  | СФП. Имитация второй передачи, обман. Учебная игра. |
|  | Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра. |
|  | Товарищеская встреча с СОШ №3 |
|  | Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра. |
|  | Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебная игра. |
|  | Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра. |
|  | ОФП. Чередование способов подач. Учебная игра. |
|  | Товарищеская встреча с командой Профессионального училища №17 |
|  | Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра. |
|  | Прием мяча снизу одной рукой от сетки. Групповое блокирование. Учебная игра. |
|  | Падения и перекаты. Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра. |
|  | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |
|  | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра. |
|  | Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра. |
|  | Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. |
|  | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра. |
|  | Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра. |
|  | Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра. |
|  | Контрольные испытания. Учебная игра. |
|  | Контрольные испытания. Учебная игра. |

**Литература**

«Волейбол», Под ред. А. Г. Айриянца, г.Москва 2002г.

Фи­зическая культура в школе, 1998, № 3, с. 53. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов.

Железняк Ю. Д. «Тактическая подготовка волейболистов», г.Смоленск 2000г. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу, г.Смоленск 1998г.

Железняк Ю. Д. «К мастерству от мини-волейбола, к волейболу», г.Смоленск 1998г.

«Медицинский справочник тренера», г.Москва 2003г.

Фурманов А. Г. г.Москва 2001г. «Волейбол на лужайке, в парке, на траве».

Железняк Ю. Д. «Волейбол», Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШа, специализированных ДЮСШ ОР, Москва, 2005