

**О. Н. Вышинская, Н. В. Максимова,
П. В. Ярошенко**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»

**О. Н. Вышинская, Н. В. Максимова,
П. В. Ярошенко**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Курс по выбору студента

*Учебно-методическое пособие
для иностранных студентов вузов*

Луганск
ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко»
2013

УДК 378.016:796.325 (076)

ББК 75.569р3

В 95

Рецензенты:

- Горашук В. П.** – доктор педагогических наук, профессор кафедры физической реабилитации и валеологии ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».
- Сероштан В. М.** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья ГУ «Луганский государственный медицинский университет».
- Шинкарев С. И.** – доктор биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Вышинская О. Н.

В 95

Физическое воспитание. «Волейбол». Курс по выбору студента : учеб.-метод. пособие для иностр. студ. вузов / О. Н. Вышинская, Н. В. Максимова, П. В. Ярошенко ; Гос. учрежд. «Луганск. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Из-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013. – 185 с.

В пособии рассмотрены вопросы о физической, технико-тактической и теоретической подготовках волейболистов. Представлены практические и методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса. Осуществление задач учебно-тренировочного процесса достигается целенаправленным содержанием, правильной организацией и эффективной методикой проведения занятий. Предлагаемое пособие предназначено студентам общих специальностей для подготовки к модульным работам по избранному курсу (Волейбол) дисциплины «Физическое воспитание».

УДК 378.016:796.325 (076)

ББК 75.569р3

*Рекомендовано к печати Научно-методическим советом
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко
(протокол № 10 от 05 июня 2013 года)*

© Вышинская О. Н., Максимова Н. В.,
Ярошенко П. В., 2013

© ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Структура курса за выбором студента (Волейбол).....	6
МОДУЛЬ 1. Краткие исторические сведения о волейболе....	10
Правила соревнований по волейболу.....	12
Контрольные вопросы к модулю 1.....	16
Задания для самостоятельной работы к модулю 1.....	17
МОДУЛЬ 2. Физическая подготовка.....	17
Тема 1.Общая физическая подготовка.....	18
Тема 2. Специальная физическая подготовка.....	21
Тема 3 Методы физической подготовки волейболистов.....	28
Контрольные вопросы к модулю 2.....	32
Практические задания к модулю 2.....	32
Задания для самостоятельной работы к модулю 2.....	33
МОДУЛЬ 3. Основы техники волейбола.....	33
Тема 1. Перемещения. Стойки.....	34
Тема 2. Передача мяча сверху.....	35
Тема 3. Передача мяча снизу. Прием мяча.....	37
Тема 4. Поддачи мяча.....	40
Тема 5. Нападающие удары.....	42
Тема 6. Блокирование.....	44
Контрольные вопросы к модулю 3.....	45
Практические задания к модулю 3.....	46
Задания для самостоятельной работы к модулю 3.....	46
МОДУЛЬ 4. Тактическая подготовка.....	46
Тема 1. Тактические действия в нападении.....	47
Тема 2. Тактические действия в защите.....	51
Контрольные вопросы к модулю 4.....	55
Практические задания к модулю 4.....	55
Задания для самостоятельной работы к модулю 4.....	56
МОДУЛЬ 5. Средства обучения технике волейбола.....	56
Тема 1. Обучение перемещениям.....	57
Тема 2. Обучение передаче мяча двумя руками сверху.....	59
Тема 3. Обучение передаче и приему мяча снизу.....	61
Тема 4. Обучение подачам мяча.....	64
Тема 5. Обучение нападающим ударам.....	66
Тема 6. Обучение блокированию.....	68
Контрольные вопросы к модулю 5.....	69

Практические задания к модулю 5.....	69
Задания для самостоятельной работы к модулю 5.....	70
МОДУЛЬ 6. Учебные занятия по волейболу.....	70
Контрольные вопросы к модулю 6.....	126
Практические задания к модулю 6.....	126
Задания для самостоятельной работы к модулю 6.....	127
МОДУЛЬ 7. Игры, применяемые при обучении волейболу...	127
Тема 1. Игры, применяемые для развития специальных физических качеств.....	129
Тема 2. Игры, применяемые для обучения техническим приемам.....	148
Контрольные вопросы к модулю 7.....	169
Практические задания к модулю 7.....	169
Задания для самостоятельной работы к модулю 7.....	170
Определение индивидуального рейтинга студентов по дисциплине «Физическое воспитание» курса по выбору (Волейбол).....	171
Литература.....	181

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол является одним из наиболее действенных оздоровительных воспитательных средств, оказывающих комплексное положительное воздействие на организм занимающего этим видом спорта. В русле концепции физического воспитания в вузах основное внимание уделяется повышению качества занятий, различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в плане внедрения эффективных технологий на основе личностноориентированного подхода, дифференцированного и индивидуального обучения.

Правильно организованные занятия волейболом является прекрасным средством всестороннего физического развития занимающихся и способствует решению важных воспитательных задач. Занятия волейболом удовлетворяют различные физкультурно-оздоровительные интересы, а также требования программы по физическому воспитанию.

Изучение дисциплины «Физическое воспитание» курса по выбору (Волейбол) рекомендовано учебной программой кафедры физического воспитания Луганского национального университета имени Тараса Шевченко для студентов общих специальностей 1, 2, 3, 4 курсов при подготовке бакалавров.

Учебное пособие предназначено для студентов общих специальностей, преподавателей и учителей физического воспитания.

СТРУКТУРА КУРСА ЗА ВЫБОРОМ СТУДЕНТА (Волейбол) ДЛЯ БАКАЛАВРОВ

I - IV курсы

Таблица 1

Курс	Содержание	Лекции	Практические	Сам. работа
1	2	3	4	5
I-IV	Теоретическая подготовка			
	МОДУЛЬ 1. Краткие исторические сведения о волейболе. Правила соревнований по волейболу	2	-	4
	Физическая подготовка			
	МОДУЛЬ 2. Физическая подготовка			
	Тема 1. Общая физическая подготовка		6	6
	Тема 2. Специальная физическая подготовка		8	8
	Тема 3. Методы физической подготовки волейболистов		6	6

Курс	Содержание	Лекции	Практические	Сам. работа
1	2	3	4	5
I-IV	Техническая подготовка			
	МОДУЛЬ 3. Основы техники волейбола			
	Тема 1. Перемещения стойки		2	2
	Тема 2. Передача мяча сверху		6	6
	Тема 3. Передача мяча снизу Прием мяча		6	6
	Тема 4. Подача мяча		4	2
	Тема 5. Нападающий удар		2	2
	Тема 6. Блокирование		2	2
	МОДУЛЬ 4. Тактическая подготовка			
	Тема 1. Тактические действия в нападении		2	2
	Тема 2. Тактические действия в защите		2	2

Курс	Содержание	Лекции	Практические	Сам. работа
1	2	3	4	5
I-IV	Методическая подготовка			
	МОДУЛЬ 5. Средства обучения технике волейбола			
	Тема 1. Обучение перемещениям		2	2
	Тема 2. Обучение передаче мяча двумя руками сверху			
	Тема 3. Обучение передаче и приему мяча снизу		2	2
	Тема 4. Обучение Подачам м'яча		2	2
	Тема 5. Обучение нападающим удара		2	2
Тема 6. Обучение блокированию		1	1	

Курс	Содержание	Лекции	Практические	Сам. работа
1	2	3	4	5
I-IV	МОДУЛЬ 7. Игры, применяемые при обучении волейболу			
	Тема 1. Игры для развития специальных физических качеств		1	1
	Тема 2. Игры, применяемые для обучения техническим приемам		1	1
	Всего	2	60	62

Таблица 2

Распределение учебных часов на курс по выбору студента (волейбол) I-IV курсы

Курс	Содержание	Лекции	Практические	Сам. работа
I-IV	Теоретическая подготовка	2	-	4
	Физическая подготовка	-	20	20
	Техническая подготовка	-	24	22
	Тактическая подготовка	-	4	4
	Методическая подготовка		12	12
	Всего	2	60	62

МОДУЛЬ 1.

КРАТКИЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОЛЕЙБОЛЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

В 1895 году Уильям Морган, руководитель филиала Ассоциации молодых христиан в Гелиоке (штат Массачусетс), изобрел игру, которую назвал французским словом «mintonette». Новая игра быстро завоевала популярность, она не требовала особой сноровки и физической подготовки. Поначалу в нее играли резиновой камерой от баскетбольного мяча, а число игроков не ограничивалось. В 1896 году игру переименовали. Некто Альфред Хелстед посчитал, что ей больше подходит название «волейбол», что по-английски означает «мяч, который отбивают на лету».

Оставшись популярным развлечением, волейбол вместе с тем превратился в большой спорт, требующий высокой физической подготовки.

В 1947 году создана Международная федерация волейбола. В 1948 году в Риме прошло первое в истории первенство Европы среди мужских команд. В 1949 году в Праге состоялось первенство мира среди мужских команд и первенство Европы среди женских. В 1952 году в Москве во второй раз проводится чемпионат мира среди мужчин и впервые – среди женщин.

В 1964 году соревнования по волейболу включили в программу Олимпийских игр в Токио, что способствовало дальнейшему росту его популярности. Сейчас в мире насчитывается 220 федераций этого спорта.

В настоящее время под эгидой Международной федерацией волейбола проводятся соревнования между сборными командами стран (взрослыми, юношескими, молодежными) и между клубными командами.

Причины популярности волейбола:

- Условия для игры можно найти где угодно.
- Число игроков в команде может колебаться от двух («пляжный волейбол») до шести (официальные соревнования).
- В волейбол могут играть люди всех возрастов и физических кондиций.
- Годится любая площадка – поляна в лесу, газон, песок, деревянный настил, искусственное покрытие.

- Волейбольные команды сплачивают одноклассников, однокурсников, сослуживцев.

- Волейбол – захватывающее зрелище.

- Играть можно как в помещении, так и на открытом воздухе.

- Волейбол – отличный досуг.

- Спортивная экипировка проста и недорога.

Успехи волейболистов Луганщины. Женская волейбольная команда «Искра» была создана в 1969 году. Завоевывала бронзовые медали чемпионата СССР высшей лиги 1973, 1974. В 1975, 1978 годах завоевала серебряные медали. В 1977 году завоевывает Кубок Кубков европейских стран. Луганская «Искра» пятикратный чемпион Украины (1992, 1994, 1995, 1996, 1997 г.), серебряный призер 1993 года, бронзовый призер 1998 года. Бронзовый призер кубка ЕКВ (1994), Лиги чемпионов (1995, 1996 г.), серебряный призер Кубка европейской конфедерации волейбола (1999 г.).

В 1999 году взяла старт в Чемпионате Украины среди команд второй лиги женская волейбольная команда «Северодончанка» из города Северодонецк. Команда становилась бронзовым призером Украины среди команд суперлиги в 2006, 2011, 2012 годах, а 2009 году победила в первенстве Украины и завоевала Кубок Украины.

Мужская волейбольная команда «Звезда» в 1973 году выиграла Кубок обладателей Кубков европейских стран, в 1972 году стала серебряным призером чемпионата СССР.

Игроки команды «Звезда» Беляев Владимир стал олимпийским чемпионом в Мехико (1968 г.), а Кривов Валерий и Лащонов Федор завоевали золото Олимпийских игр в Москве (1980г.).

ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

В волейбол играют две команды. В каждой по шесть игроков, находящихся на площадке, представляющей собой квадрат со сторонами длиной в 9 м. Площадки соперников разделены сеткой. Главная цель каждой команды – перебросить мяч через сетку на половину соперника таким образом, что тот не

смог бы возвратить его. Обычная комбинация – трехходовая: пас связующему игроку, от того пас атакующему, и тот завершает комбинацию ударом, целясь в поле соперника.

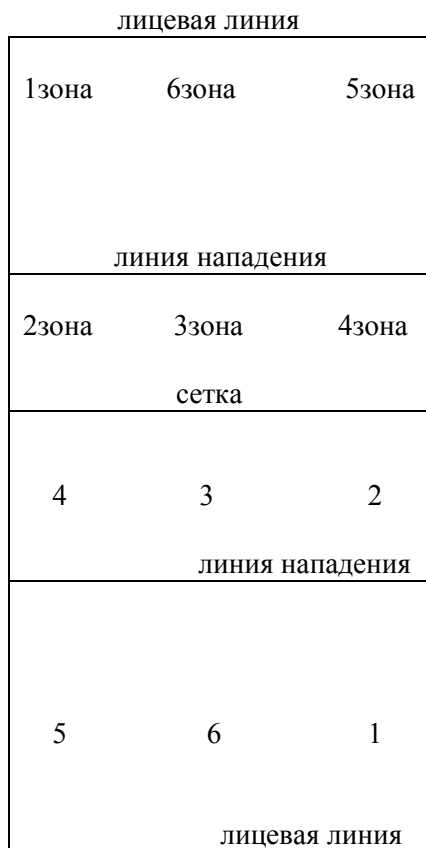
В команде шесть игроков, которые находятся на площадке до подачи, соблюдая требование расстановки. Трое игроков находятся на передней линии у сетки, и трое на задней линии. До того как произведена подача, все игроки обязаны находиться на своих местах, которые они заняли в результате последнего перехода из зоны в зону. Нельзя уходить с передней линии на заднюю, и наоборот или смещаться влево вправо. После подачи игроки могут занять любую позицию – даже вне пределов площадки. Есть одно ограничение: игроки задней линии, вышедшие на переднюю, могут направлять мяч на сторону соперника только при условии, если он находится ниже верхнего края сетки. В составе команды может быть специализированный защитный игрок (или два) – либеро. Либеро меняет любого игрока на задней линии. Либеро запрещено атаковать, блокировать, подавать подачу, перебивать мяч выше верхнего края сетки. Игрок не может нападать, если ему дал пас либеро с передней части площадки. Либеро может дать передачу нападающему только с задней линии. Если розыгрыш мяча выигрывает команда, принимавшая подачу (а не подававшая), право на подачу переходит к ней.

Волейбольный матч состоит из трех или пяти партий. Для победы надо выиграть либо две партии из трех, либо три из пяти. Счет в каждой волейбольной партии ведется до 25 очков (одна подача – одно очко), но преимущество победителя над противником должно быть не менее 2 очков. Следовательно, при счете 24:24 партия продолжается до тех пор, пока между соперниками не наступит разрыв в два очка. Счет в решающей пятой (третьей) партии ведется до 15 с преимуществом победителя не менее 2 очков.

РАЗМЕТКА ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ

Размер волейбольной площадки: длина – 18м, ширина – 9м. Площадка ограничена боковыми и лицевыми линиями, которые считаются частью игрового поля. Средняя линия делит спортплощадку на две равные части, то есть на площадки

соперников. Параллельно средней линии, в трех метрах от нее, по обеим площадкам проходят линии нападения.



Точная высота волейбольной сетки – 2,24 м (для женских соревнований) и 2,43 (для мужских). Боковые границы сетки обозначены ограничительными лентами (антеннами), которые крепятся в точности над боковыми линиями площадки.

В волейболе мяч перелетает с одной половины площадки на другой над сеткой, в ее пределах, обозначенных по бокам ограничительными лентами (антеннами). Мяч, приземлившийся на боковые или лицевые линии, засчитывается. Игрок, спасая свою команду, может принять мяч за пределами площадки, но, если мяч,

пущенный противником, явно летит в аут, ловить его нельзя – мяч должен приземлиться.

Матч начинается с жеребьевки, которую судья проводит с капитанами команд. Капитан, на чьей стороне оказалась удача, вправе выбрать либо первую подачу, либо половину площадки, на которой начинать матч. Его соперник выбирает из того, что осталось. В следующих партиях право первой передачи переходит поочередно от одной команды до другой, но если предстоит пятая партия, решающая, то снова бросают жребий. В пятой партии, когда счет достигает 8 очков, команды меняются местами.

В каждой партии команда может использовать два перерыва по 30 секунд. Перерыв между партиями 3 минуты.

В каждой партии команда может произвести 6 замен. На одной и той же позиции по ходу одной партии могут играть по очереди только два игрока. Игрок может выйти на площадку лишь один раз (выход в стартовом составе в счет не идет).

В обеих командах на площадке находится одновременно шесть игроков, еще шесть в запасе. Порядок расстановки игроков в начале партии и по ходу игры не меняется. Не меняется очередность волейболистов, выходящих на подачу. Во время подачи игроки обеих команд находятся строго на своих местах (по расстановке). Если игрок той или иной команды нарушил расстановку, то игра останавливается, а соперник зарабатывает очко.

Подачу производит игрок, находящийся в 1 зоне, на это ему отводится 8 секунд после свистка судьи и одна попытка. При подаче удар наносится одной рукой по мячу, который не удерживается игроком. При подаче надо находиться за лицевой линией, до подачи на нее нельзя наступать и переступать (вход на площадку категорически запрещен).

Правила, регулирующие касания мяча (контакт с мячом).

- Для того чтобы переправить мяч на половину соперника, каждая команда имеет право не более чем на три поочередных касания. При этом касания мяча о блок в счет не идет. Подбив на своей стороне мяча, отлетевший от рук блокирующего игрока, партнеры этого игрока имеют право еще на три касания.

- Касанием считается контакт с любой частью тела.

- Мяч может коснуться сразу нескольких частей тела

игрока, но только одновременно.

- Если мяч хотя бы на мгновение застыл в руке или на руке игрока, это называется задержкой мяча.

- Недозволительно двойное касание, когда один и тот же игрок касается мяча два раза подряд. Исключение, когда первый раз он коснулся мяча, ставя блок. В данном случае он может ударить по мячу, не дожидаясь партнера.

- Если мяч задержался над сеткой, зажатый между руками игроков соперничающих команд, назначается повторная подача.

- Если мяча одновременно коснулись два игрока одной и той же команды, считается, что у этой команды два касания.

- Если два соперника нарушают правила одновременно, подача переигрывается.

- В блокировании имеют право участвовать игроки передней линии.

- При блокировании разрешается переносить руки через сетку, однако нельзя при этом касаться мяча раньше, чем его коснется игрок нападающей команды.

- Если два игрока, участвующих в блоке, касаются мяча одновременно, это считается одним касанием. Любой игрок, участвующий в блокировании имеет право на второе касание мяча.

- Блокировать первое или второе касание мяча игрокам противоположной команды разрешается в том случае, когда мяч этим касанием направляется через сетку.

- Игрокам задней линии запрещается блокировать. Нападать они могут только с задней линии, т.е. отталкиваться при прыжке на удар они должны за пределами линии нападения (приземляться после удара они могут в площади нападения – это не ошибка).

Правила, регулирующие игру у сетки и средней линии.

- Коснувшись сетки, мяч остается в игре.

- Если мяч пущен в сетку с такой силой, что она коснулась соперника, фол тому не засчитывается.

- Если рука игрока, нанесшего удар, зависла по инерции над площадкой соперника, это не считается нарушением правил.

- Можно случайно нарушить «воздушное пространство» противника – пересечь воображаемую границу между площадками над или под сеткой, но только в том случае, если эти действия не

повлияли на ход игры.

- Когда мяч в игре, волейболист не имеет права касаться сетки при выполнении игрового действия (верхний край сетки), но случайные касания с сеткой разрешены.

- Разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами) или кистью (кистями) при условии, что какая-нибудь часть переносимой стопы или кисти касается средней линии или находится прямо над ней. Разрешено касаться площадки соперника любой частью тела выше стоп при условии, что это не мешает игре соперника.

- Когда розыгрыш мяча окончен, мяч вышел из игры, можно задевать сетку, заступать за среднюю линию. Розыгрыш мяча окончен, когда либо он коснулся площадки, либо отправлен за ее пределы, либо игру прервал судейский свисток.

- Игрок не имеет права атаковать до тех пор, пока мяч не окажется над его площадкой.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К МОДУЛЮ 1

1. Кто изобрел волейбол?
2. Когда создана международная федерация волейбола? Сколько федераций волейбола в настоящее время в мире?
3. Когда начали проводиться официальные соревнования по волейболу?
4. Какие волейбольные команды Луганщины вы знаете?
5. Сколько игроков каждой команды находятся одновременно на площадке? Назвать размеры площадки.
6. Что такое расстановка на волейбольной площадке, и как ее надо соблюдать?
7. Правила выполнения подачи.
8. Кто из игроков может блокировать и нападать?
9. Как могут нападать игроки задней линии?
10. Какой игрок называется либеро? Особенности игры либеро.
11. Сколько перерывов и замен может быть в каждой партии?
12. Правила, регулирующие касания мяча (контакт с мячом).
13. Когда мяч может касаться сетки?
14. Как и когда игрок может касаться сетки?

15. Как и когда игрок может пересекать среднюю линию?
Форма контроля: устный опрос.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К МОДУЛЮ

1. Подготовить викторину о волейболе в группе.
2. Ознакомиться с правилами соревнований по волейболу.

Форма контроля: устный опрос.

ЛИТЕРАТУРА

Смотри приложение № 14, 18, 27

МОДУЛЬ 2 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В физической подготовке волейболистов четко выражена ориентация на атлетизм, проявляющаяся в стремлении достичь высокого уровня общей и специальной физической подготовленности

Отдельные занятия целиком отводятся физической подготовке. На таких занятиях дается учебный материал, на основе которого можно подбирать и разнообразить упражнения с учетом местных условий и подготовленности занимающихся. Задачи, средства и методы физической подготовки волейболистов определяются местом, которое она занимает в системе многолетней подготовки.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и возможностей органов и систем организма волейболиста, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной. Несмотря на то что между ними существует тесная связь, в каждой из них можно выделить специфические задачи и средства.

ТЕМА 1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи.

Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, воспитание правильной осанки.

Развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях, плавании, передвижении на лыжах и т. д.).

Укрепление основных систем организма, несущих главную нагрузку в волейболе при выполнении специальных заданий и в игре.

Средства.

Упражнения, которые используют для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на две большие группы: общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

Общеразвивающие упражнения. Сюда входят упражнения: для развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости; в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, а также плавание, передвижение на лыжах; для укрепления связочного аппарата голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т. д.; для воспитания осанки, а также упражнения, компенсирующие относительно одностороннее воздействие упражнений по технике, тактике и двусторонней игры в волейбол.

Занятия другими видами спорта дадут должный эффект, если волейболисты будут изучать технику и тактику этих видов.

В различных методических пособиях приводится большое количество общеразвивающих упражнений, поэтому здесь даны наиболее характерные для волейбола. При этом они сгруппированы по принадлежности к виду спорта. Одни и те же упражнения можно применять для развития того или иного качества, используя различные

методы и исходя из конкретных задач.

Гимнастические упражнения. В качестве одного из средств общей физической подготовки они должны содействовать развитию ловкости, гибкости, силы и быстроты. Ценность гимнастических упражнений состоит в том, что они позволяют оказывать избирательное и разностороннее воздействие на занимающихся.

Используют упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, мышц ног и таза. Выполняют их без предметов, с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки), на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца, снаряды массового типа, гимнастическая стенка, скамейка, конь, козел и т. п.).

При проведении общеразвивающих гимнастических упражнений нужно придерживаться следующих правил:

упражнения должны следовать одно за другим таким образом, чтобы нагрузка увеличивалась постепенно; в работу должны последовательно включаться различные части тела – это повышает эффективность мышечных усилий и создает условия для отдыха мышц; вначале надо давать простые упражнения, в которых участвуют большие группы мышц; после интенсивных упражнений следует выполнять упражнения на расслабление; необходимо постоянно обращать внимание на упражнения, обеспечивающие воспитание правильной осанки.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа): висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения

без предметов индивидуальные и в парах: наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами: лежа на спине и лицом вниз – сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами; прогибания, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъем переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями: бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или, согнув ноги, через планку (веревочку). Прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Кувырок назад из упора присев из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег с

ускорением до 40 м и 50–60 м; с низкого старта и стартового разбега до 60 м; повторный – 2–3 раза по 20–30 м, 2–3 раза по 30–40 м, 3–4 раза по 50–60 м; с низкого старта 60 м, 100 м; эстафетный бег – этапы 40 м и 50–60 м; с препятствиями 60–100 м; (4, 10 препятствий; в качестве препятствий используют набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы); бег в чередовании с ходьбой до 400 м; медленный бег – 3 мин.; бег или кросс – 500 м и 1000 м.

Прыжки: через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега; в высоту с разбега способом «перешагивание»; в длину с места; тройной прыжок с места и с разбега; в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; толкание ядра весом 3 кг, 4 кг; метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и т. п. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры.

ТЕМА 2

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи.

Развитие физических способностей, специфичных для волейбола.

Развитие специальных координационных способностей, необходимых для овладения техникой игры.

Развитие способностей, обуславливающих успех тактических действий волейболиста (тактического мышления и т. д.).

Средства.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать физические

способности, специфические для игры в волейбол. Сюда входят упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, наблюдательности, быстроты ответных действий, быстроты перемещения (работа ног), прыгучести, мышц кистей, умения быстро переходить из статического положения в движение и останавливаться после быстрого перемещения, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры; ловкости и гибкости, необходимых для овладения рациональной техникой волейбола; специальной выносливостью (прыжковой, скоростной, силовой).

Весьма полезны также акробатические упражнения, упражнения по технике и тактике, двусторонняя игра в волейбол.

Подготовительные упражнения по способу выполнения делят на упражнения без предметов, с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными и хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и другими отягощениями. Большое место должны занимать специально подобранные подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку – 20–30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (вес 2–5 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же,

но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подают несколько сигналов – на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры, специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс весом до 6 кг).

Упражнения с отягощениями; вес устанавливается в % от веса занимающегося и в зависимости от характера упражнения – приседание, выпрыгивание, выпрыгивание из приседа, полуприседа и выпада прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1–2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1–1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей. Упражнения с кистевым эспандером.

Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо. Броски набивного мяча (1 кг) «крюком» через сетку.

С набивным мячом в руках у стены (2–3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5–2 м) или на полу (расстояние 5–10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парях. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок сильное заключительное движение кистей вниз-

вперед или вверх-вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх – одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера – вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180° . То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1–1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение

вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

ТЕМА 3

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Методы развития силы и скоростно-силовых качеств. 1. Метод кратковременных усилий. Характеризуется выполнением упражнений, при котором волейболист проявляет силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные или максимальные усилия), и усилия 80–95% от максимальных (околопредельные или большие). Упражнения с предельными усилиями выполняют не больше одного раза в подходе, с околопредельными – до трех раз. 2. Непредельные усилия (30–50% максимальных), проявляемые при предельной скорости выполнения упражнений (не доводить до утомления). 3. Сопряженный

метод. Характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев. Например, выполнение нападающего удара с отягощением на руках, ногах или на всем теле. 4.Круговая тренировка. Организуется 6–12 «станций». Упражнения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания индивидуальны для каждого волейболиста (по количеству раз или по времени). Вначале начинают с 50–60% максимальной нагрузки, по мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности круговая тренировка бывает силовая, скоростно-силовая и на сочетание скоростно-силовой и технической подготовки.

Методы развития быстроты. 1. Повторный метод. Суть его сводится к выполнению упражнений с околопредельной, максимальной и превышающей ее скоростью. Учитывая большую роль быстроты реакции в волейболе, следует раздельно выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту выполнения отдельных движений и заданий. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота, – 5–15–20 сек. Период отдыха между упражнениями должен подготовить спортсмена к работе – он колеблется от 30 сек. до 5 мин. в зависимости от характера упражнений и состояния волейболиста. 2. Увеличение скорости движущегося объекта. Например, при обучении приему мяча вначале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами (нижней, верхней на точность, на силу) и, наконец, нападающим ударом. 3. Увеличение внезапности появления объекта. Например, прием мяча, когда противоположная площадка закрыта шторой. Вначале мяч посылают передачей и по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость полета мяча увеличивают; в дальнейшем принимают мяч от подачи и, наконец, от нападающего удара. 4. Сокращение расстояния до движущегося объекта. Например, игрок принимает мяч у лицевой линии от нападающего удара с далекой передачи от сетки, затем передачей посылает все

ближе к сетке, после этого при приеме постепенно располагается ближе к сетке. 5. Увеличение числа возможных изменений обстановки. Вначале игрок реагирует на два сигнала двумя ответными действиями, затем на три, четыре и т. д. Здесь незаменимы специальные устройства со световыми сигналами и т. п. 6. Сопряженный метод. Например, перемещения с отягощением и т. п. 7. Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягощением, бег или прыжки с преодолением сопротивления амортизатора и т.п. 8. Выполнение упражнений в облегченных условиях с более высокой скоростью, например бег под уклон. 9. Круговая тренировка. Упражнения подбирают так, чтобы в работе участвовали основные группы мышц и суставы, чтобы проявлялась быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений. 10. Игровой метод. Выполнение упражнения на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах. 11. Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований.

Методы развития выносливости. 1. Неремный метод. Непрерывное чередование ускорений и бега трусцой. Чередование скоростных передач в стену с высокими над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и т.п. 2. Повторный метод. Повторное выполнение задания с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха. Например, серии приема мяча от нападающего удара, серии блокирования при частом чередовании ударов, повторное пробегание отрезков дистанции и т. д. 3. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности. Сокращается число партий в игры, однако необходимо проводить их более интенсивно. Увеличение числа передач, подач, нападающих ударов, блокирований по сравнению с тем, как это имеет место в игре. Например, работа со связующим двумя мячами, непрерывное чередование ударов нападающим и т. п. 4. Уменьшение интенсивности нагрузки

при увеличении продолжительности. Увеличение игрового времени, числа игровых действий по сравнению с обычными условиями. 5. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений. Волейболисту приходится последовательно выполнять упражнения для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях. Этой же цели может служить и круговая тренировка. Для воспитания игровой выносливости игроки выполняют поточно ряд имитаций технических приемов, а также и сами приемы (подачи, прием мяча на страховке, блокирование, нападающий удар). 6. Интервальный метод. Суть его в том, что игроки стремятся провести двустороннюю игру в двух партиях с повышенной интенсивностью. Интервал отдыха между партиями вначале большой, затем его сокращают. Игроки должны две партии провести с повышенной интенсивностью, затем три и т. д.

Методы развития ловкости. 1. Метод усложнения ранее усвоенных упражнений. Усложнения достигают изменением исходных положений, включением дополнительных движений. 2. Метод двустороннего освоения упражнений. Предполагает выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой рукой, ногой и т.д. Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков. 3. Изменение противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях. 4. Изменение пространственных границ. В знакомых упражнениях и играх изменяют границы площадки, величину дистанции, количество играющих и т.п. 5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.). 6. Упражнения на переключения в технических приемах и тактических действиях.

Методы развития гибкости. Направлены на развитие подвижности, гибкости в тех суставах, которые участвуют в выполнении технических приемов. Упражнения должны быть близки к техническим приемам, сходны с ними по характеру, но выполняют их с большой амплитудой. Это же касается и различных наклонов, вращений, взмахов и т.д.

Упражнения для развития гибкости делят на активные

и пассивные: активные выполняют без отягощений и с отягощениями, пассивные – с помощью партнера или с отягощениями. Упражнения проводят сериями по 4–5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Наряду с освоением упражнений для развития гибкости необходимо учить волейболистов умению расслабляться.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К МОДУЛЮ 2

1. Что называется физической подготовкой волейболиста и ее задачи?
2. Какие средства общей физической подготовки вы знаете?
3. Какие средства специальной физической подготовки вы знаете?
4. Какие методы развития силы и скоростно-силовых качеств вы знаете?
5. Какие методы развития быстроты вы знаете?
6. Какие методы развития выносливости вы знаете?
7. Какие методы развития ловкости вы знаете?
8. Какие методы развития гибкости вы знаете?

Формы контроля: устный опрос.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К МОДУЛЮ 2

ВЫПОЛНИТЬ:

1. Челночный бег 6 × 5.
2. Прыжок в высоту с места (в см по Абалакову).
3. Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя на месте.
4. Метание набивного мяча весом 1 кг набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места.
5. Бег 500 м.

Форма контроля: принятие нормативов с определением специальной физической подготовки студентов.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К МОДУЛЮ 2

1. Подготовить комплекс упражнений для овладения навыками быстрых ответных действий.
2. Подготовить комплекс упражнений для развития прыгучести.
3. Подготовить комплекс упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.
4. Подготовить комплекс упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
5. Формы контроля: практическое выполнение.

ЛИТЕРАТУРА

Смотри приложение № 1, 8, 15, 19, 22.

МОДУЛЬ 3 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемам игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов.

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций. Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимых для ведения игры. Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой.

Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает перемещение, стойки, передачи мяча, прием мяча, подача, атакующие удары и блокирование.

Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой.

ТЕМА 1. СТОЙКИ, ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

В волейболе игрок не может удерживать мяч или отбивать его неустановленными правилами способами. Все действия осуществляются кратко временным прикосновением к мячу, исключаящим его задержку. Это предъявляет исключительно высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, выполнить тот или иной игровой прием.

С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования – она высокая, для приема подачи – она средняя, для приема мяча атакующего удара или отскочившего от блока – она низкая. Положение ОЦТ (общего центра тяжести) зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий. На положение ОЦТ существенно влияют рост игрока и его координационные способности. Поэтому наиболее рациональная стойка, которая позволяет мгновенно вывести ОЦТ за границу опоры, что важно для быстрого передвижения или действия.

По положению ног и ступней различают несколько вариантов стоек: устойчивую (нога противоположная ведущей руке, впереди), основную (обе ноги на одном уровне) и неустойчивую (тяжесть тела перенесена на переднюю треть стопы).

В зависимости от индивидуальных особенностей применения стойки она может быть статична (неподвижность игрока) или динамична (переминание с ноги на ногу в ожидании приема подачи и, атакующего удара или блокирования).

В положении стойки руки находятся на уровне пояса (равновероятность траектории полета мяча), кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед. Общее положение тела свободно, не напряжено.

Перемещения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные перемещения: шагом приставным шагом, двойным шагом, крестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Перемещения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствие колебаний ОЦТ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются при передвижении на небольшое расстояние при блокировании или приеме мяча, летящего в сторону от волейболиста. Движение всегда начинается ногой, стоящей ближе к нужному направлению на всю стопу.

Двойной шаг применяется в тех случаях, когда игрок не успевает к мячу. При этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем на ее носок и выносится за площадь опоры. Одновременно ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед. Происходит перекал с пятки на носок, и вслед за этим выставляется вперед нога, стоящая сзади, создавая стопорящий шаг.

Скрестный шаг используется только при блокировании (не считая случаев потери равновесия). Передвижение начинается с дальней по отношению к направлению движения ноги.

Скачок применяется при необходимости быстро принять мяч. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием фазы полета (безопорного положения).

Рассмотренные способы перемещения волейболистов часто применяются в сочетании. Например, вслед за бегом выполняется двойной шаг или скачок, после перемещения приставными шагами – прыжок и т.д.

ТЕМА 2. ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ

Передача – прием игры, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействий команды атакующим ударом. Различают следующие способы передачи: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке; двумя руками в падении назад. Последний способ в современном волейболе применяется игроками крайне редко.

По направлению (относительно передающего) передачи бывают: вперед, над собой, назад. По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные – в пределах зоны. По

высоте траектории: высокие – более 2 м. средние – до 2 м, низкие – до 1 м. Сочетание этих параметров (длина и высота) определяет скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке – до 0,5 м и отдаленные от сетки – более 0,5 м.

Техника передачи состоит из исходного положения, встречного движения рук к мячу, амортизации и направления мяча (вылета). После перемещения к мячу в исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (противоположная ведущей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены.

Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При этом ОЦТ смещается несколько вверх вперед и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

С целью сокращения временных параметров полета мяча, что важно при построении сложных игровых взаимодействий или если мяч летит высоко и направлен за игрока, используется передача двумя руками в прыжке. В этом случае руки выносятся над головой несколько выше, и передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активной работы рук. При передаче в прыжке на короткое расстояние после имитации нападающего удара точка встречи рук с мячом повышается еще больше и передача выполняется в высшей точке прыжка за счет короткого движения кистей.

При передаче назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счет

разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной части позвоночника. Техника движения рук при передачах назад в прыжке остается такой же, как и при передачах из опорного положения.

Более сложный способ передач – одной рукой в прыжке. Он выполняется в усложненных условиях полета мяча над сеткой. В этом случае после прыжка руку выносят высоко над головой локтем вперед. Кисть разворачивают ладонью вперед, пальцы сгибаются и напрягаются в большей степени. Передача выполняется за счет активного разгибания руки в локтевом суставе.

ТЕМА 3. ПЕРЕДАЧА МЯЧА СНИЗУ ПРИЕМ МЯЧА

В практике применяется термины «прием снизу», «передача снизу», объединенные понятием «нижние передачи».

Прием осуществляется при подачах и нападающих ударах противника. В этих случаях игрок, направляя мяч в желаемом направлении, одновременно амортизирует силу удара.

Прием мяча – технический прием игры, используемый с целью противодействий его падению на площадку. Выделяют прием подачи, прием в защите и прием-передачу, когда игрок выполняет прием мяча снизу двумя руками с последующей передачей для атакующего удара.

В современном волейболе используются следующие способы и варианты приема мяча: Двумя руками снизу (реже одной снизу); двумя руками сверху (крайне редко); одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину; одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе.

Прием подачи во многом определяет эффективность нападающих действий команды. Это настолько важно, что вполне правомерно прием подачи выделить в самостоятельный прием игры. Показателем качества приема подачи служит точность первой передачи, т. е. траектория полета мяча по направлению к сетке после встречи рук с мячом. Если мяч опускается в зоне

нападения так, что создаются благоприятные условия для организации любых нападающих действий, которые имеются в арсенале команды, прием считается высокого качества.

Самый распространенный способ приема подачи (и самый надежный) – снизу двумя руками. Положение приема подачи: ноги согнуты, одна нога впереди, руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения рук вперед – вверх (не надо «отбивать» мяч). Руки несколько приближаются к мячу (как бы «прицеливаются») за счет некоторого разгибания ног и подставляются под мяч, регулируя траекторию первой передачи. Важное значение имеет умение наблюдать за подающим и своевременно занять удобную исходную позицию для приема подачи. Если принимающий не успел занять удобное исходное положение (мяч приземляется справа или слева), надо вынести прямые руки в сторону мяча и развернуть их: вправо – правая рука сверху, влево – левая рука сверху, так, чтобы мяч был направлен в сторону сетки.

Прием мяча снизу двумя руками является также основным способом противодействий падению мяча после атакующих ударов.

Нередко при некачественном приеме мяча после подачи или нападающего удара (по низкой траектории) игроки (чаще связующие) вынуждены применить прием – передачу мяча, цель которого – обеспечить благоприятные условия для атакующих действий при максимальной надежности в сложных условиях. Прием мяча отличается от приема – передачи мышечным напряжением в рабочей фазе при амортизации мяча, летящего с большой встречной скоростью, а также существенным снижением скорости перемещающихся рук и отсутствием встречного движения к мячу в подготовительной и рабочей фазах. Волейболисты высокой квалификации четко дифференцируют мышечные напряжения при приеме мячей, летящих с различной скоростью.

Прием мяча одной рукой может осуществляться в опорном положении и в падении. В опорном положении этим способом

принимаются мячи, летящие в стороне от игрока, после перемещения или выпада. Удар выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти. Прием мяча одной рукой в падении назад перекатом на спину или бедро – бок преимущественно используется в женском волейболе. После перемещения игрок выполняет выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку. При этом ОЦТ резко понижается. После ударного движения по мячу (тем же способом) игрок поворачивается на носке опорной ноги в сторону падения и садиться на пятку опорной ноги, после чего приземляется на округленную спину. Учитывая возможность травмирования (ушибов) остистых отростков позвоночника и головы, необходимо перекаат выполнять не на середине спины, а несколько сбоку, а подбородок прижать к груди.

Прием мяча одной рукой в падении на бедро – бок – это усложненный вариант описанного выше способа. Он применяется более подготовленными волейболистами при приеме сложных мячей. В этом случае игрок не садиться на пятку опорной ноги, а разгибает ее в колене, что обеспечивает дальность передвижения в низком исходном положении. В последующем он приземляется на наружную часть колена, бедро и бок. Ударное движение может выполняться как внутренней, так и наружной или боковой стороной кулака. Для предохранения колен от ушибов необходимо пользоваться наколенниками.

Прием мяча одной рукой в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе, преимущественно применяется в мужском волейболе. Игрок с последним шагом резким движением посылает туловище вниз – вперед под углом 25-30° к площадке. Отбив мяч тыльной стороной ладони в безопорном положении, он вытягивает обе руки вперед и, коснувшись пола, сгибает ноги в коленях, а руки отталкиванием назад – в стороны содействует поступательному переходу туловища в горизонтальное положение. Голову при этом максимально отводят назад. В отдельных случаях при приеме сложных мячей и приземлении под острым углом (до 20°) ударное движение возможно при касании пола толчковой ногой (опорная фаза), а скольжение на груди – животе – бедрах.

ТЕМА 4. ПОДАЧИ МЯЧА

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является средством нападения.

Техника подачи состоит из исходного положения трех последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к другим действиям). В волейболе используют верхние прямые и боковые подачи с планирующей траекторией полета мяча. Применяются силовые прямые и боковые подачи, применяется подачи в прыжке. Нижняя прямая подача используется при начальной подготовке и в игре новичков. (В связи с отрицательным влиянием навыка при овладении верхней планирующей подачей изучение нижней боковой подачи признается нецелесообразным.)

Нижняя прямая подача. Игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди. Мяч удерживается слегка согнутой левой рукой на уровне пояса. При замахе правая рука отводится строго назад. Мяч подбрасывается на расстояние 20–30 см. Удар осуществляется встречным движением правой руки (основанием напряженной кисти) снизу – вперед – вверх примерно на уровне пояса. Игрок одновременно выпрямляет правую ногу и переносит тяжесть тела на левую. После удара рука выполняет сопровождающее движение вперед.

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 м над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх – назад, прогибается и отводит плечо бьющей рукой назад – вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

Верхняя прямая подача имеет два варианта: с вращением (силовая), и без вращения мяча (планирующая). Существенным элементом техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания

мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха. Главная задача при подаче без вращения – нанести удар в центр мяча, избегая вращательных движений кистью. При этом ударное движение может быть кратковременным и выполняться основанием напряженной кисти (плоская кисть) или относительно долговременным, при котором рука сопровождает мяч. Однако и в этом случае движение руки резко тормозят, чтобы избежать вращательного момента. Удар при этом наносится основанием полунапряженной кисти или кулаком.

Переход в обучении от подач с вращением к подачам без вращения осуществляется по мере овладения техникой и развитием скоростно – силовых качеств волейболистов. Способы подачи при этом – верхняя прямая и верхняя боковая. Особенность их выполнения заключается в том, чтобы придать мячу большую начальную скорость. Это достигается за счет уменьшения высоты подбрасывания (чтобы мяч не вращался), укороченного замаха и отрывистого. Резкого удара по мячу напряженной ладонью и точно по центру.

При начальном этапе обучения для увеличения силы удара необходимо включать в работу туловище, которое отводится назад при замахе.

Верхняя боковая подача. Существуют варианты боковой подачи: с места, после перемещения, на силу и без вращения (планирующая).

При подачи с места в исходном положении игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях. Мяч подбрасывается до 1 м над плечом левой руки. Правая рука делает замах вниз – назад, опуская плечо вниз, тяжесть тела переносится на правую ногу. Поднимая бьющую руку по дуге сзади – вверх, наносят удар полунапряженной кистью. При этом вес тела переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, что значительно усиливает ударное движение. При подаче после перемещения необходимо, чтобы ноги заняли исходное положение для замаха. Подбрасывание и замах выполняются на последнем шаге. Перемещение позволяет существенно увеличить ударный импульс. В верхней боковой подаче без вращения характерны те же изменения элементов техники, что и для прямой.

Применяют подачу в прыжке. При подаче в прыжке основ а

движений примерно такая, как при прямом нападающем ударе с задней линии.

ТЕМА 5. НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ

Нападающий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды. Он осуществляется выше крайнего края сетки. Удары через сетку, выполняемые ниже ее верхнего края, называются нападающими (маловероятная возможность выигрыша) или отбиванием (вынужденные действия, исключаяющие, как правило, возможность выигрыша).

По направлению атаки удары различаются: по ходу, когда направление полета мяча соответствует разбега (прыжка) игрока, и удары с переводом – при несоответствии отмеченных параметров.

По скорости полета мяча нападающие удары разделяют на силовые (скоростные), кистевые (ускоренные) и обманные (медленные).

По технике выполнения удары принято делить на прямые (лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

Прямой нападающий удар расчлняют на четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу и приземление. Каждая из этих фаз состоит из микрофаз.

В фазе разбега волейболист решает две главные задачи: достижение наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности относительно скорости (траектории) полета мяча. По своей ритмической структуре разбег разделяют на микрофазы: начало, середину и прыжок. В начальной микрофазе разбега с целью определения характера полета мяча (направление и траектория) волейболист выполняет один – два ступающих (поисковых) шага в медленном темпе. Во второй подготовительной. Он определяет траекторию полета мяча и корректирует свое направление и скорость разбега.

Во второй фазе – прыжке – игрок выполняет широкий игровой шаг правой ногой на стопу с пятки, левую ногу присоединяет к правой, руки отводит назад. Ноги сгибаются в коленях. А туловище в тазобедренных суставах. Затем руки делают взмах вперед – вверх, ноги разгибаются во всех суставах и

отрываются от опоры, тело приобретает вертикальный взлет с незначительным наклоном туловища вперед. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах правой рукой вверх – назад, левая рука задерживает движение на уровне плеча. Туловище прогибается в грудном и поясничном отделах позвоночника, ноги незначительно сгибаются в коленях. Важно, чтобы кисть бьющей руки заносилась не за голову, а была над плечом, выше плеча должен быть и локоть.

В зависимости от индивидуальных проявлений скоростно – силовых качеств спортсменов различают одновременную постановку ног (жесткое отталкивание) и поочередную (мягкое отталкивание). При этом стопы могут оставаться параллельными или быть развернуты носками наружу. Высота прыжка обусловлена взрывным характером сокращения мышц и максимальным наращиванием скорости маховых движений рук.

В третьей фазе – ударе по мячу – правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх – вперед. Удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и рук. При этом кисть бьющей руки накладывают на мяч сзади – сверху в естественном состоянии напряжения. Это состояние обусловлено тактическими задачами атаки и будет увеличиваться в сторону напряжения при необходимости повышения точности удара.

Правильное ударное движение кисти – основа в успеха в технике нападающего удара. Оно должно осуществляться вокруг вертикальной оси. На начальном этапе обучения и совершенствования технике нападающих ударов особое внимание надо уделять не силе удара. А его своевременности и направлению.

В четвертой фазе – приземлении – игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

Использование только прямого нападающего удара недостаточно, применяются удары с переводом мяча.

При переводе с поворотом туловища все подготовительные действия (разбег, прыжок, замах) выполняются как при прямом ударе. Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесения удара по мячу сверху – сзади – справа. При переводе вправо туловище начинает поворот

сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а левое плечо отводят от сетки.

При ударах с переводом без поворота туловища движения туловищем в сторону мало выражены. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху – справа. С точки зрения биомеханики удар с переводом осуществляется за счет активного движения предплечья и кисти, в то время как силовой удар (прямой по ходу) вращательным движением плеча в вертикальной плоскости в направлении последующего полета мяча. С увеличением темпа игры за счет снижения траектории передач все меньшее применение находит эффективный в прошлом боковой нападающий удар. Он применяется в том случае, когда передача удалена от сетки. Учитывая, что таких случаев в игре встречается немало, овладение боковым ударом расширяет диапазон действия нападающего. В подготовительной фазе разбег и отталкивание выполняется так же, как и при прямом ударе. В момент прыжка замах выполняется по типу верхней боковой (силовой) подачи – вниз в сторону, туловище наклоняется в сторону бьющей руки, левая рука поднимается вверх. Ударное движение начинается с поворота туловища вокруг вертикальной оси. При этом правое плечо подается вперед и замах выполняется снизу – сзади – вверх. Удар по мячу наносится сзади – сверху – сбоку.

ТЕМА 6. БЛОКИРОВАНИЕ

Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия нападающим ударам соперника. С технической точки зрения это один из самых сложных приемов игры. Овладение блокированием на высоком уровне мастерства вооружает игрока дополнительным грозным оружием – контратакой, способной не только преграждать путь полету мяча над сеткой после атаки соперника, но и активно влиять на выигрыш очка.

Блокирование может выполняться одним игроком (одиночное) или двумя – тремя (групповое) в прыжке с места или после перемещения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки в высокой стойке. Руки на уровне плеч, стопы

параллельны. Перемещение осуществляется приставными шагами, бегом или скачком, что зависит от расстояния к месту атаки. Независимо от способа перемещения необходимо его закончить наскоком аналогично прыжку при нападающем ударе.

Перед прыжком игрок приседает и с помощью взмаха согнутыми руками выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает над сеткой. Кисти рук максимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижению верхнего края сетки начинают движение вверх–вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к мячу и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы амортизировать удар и направить мяч вперед – вниз на площадку соперника. При блокировании нападающих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча при ударе в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивается внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на сторону соперника.

Сложность техники блокирования обусловлена тремя основными факторами: высокий прыжок с места или после перемещения, выбор места и времени выноса рук над сеткой.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К МОДУЛЮ 3

1. Что называется технической подготовкой волейболиста?
2. От чего зависит стойка волейболиста?
3. Какие виды перемещений волейболистов вы знаете? (в какой игровой ситуации они используются).
4. Из чего состоит техника передачи мяча сверху двумя руками?
5. Из чего состоит техника передачи и приема мяча двумя руками снизу?
6. Какие способы подач вы знаете?
7. Из чего состоит техника верхней прямой подачи?
8. Какие способы нападающих ударов вы знаете?

Формы контроля: устный опрос.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К МОДУЛЮ 3

ВЫПОЛНИТЬ:

1. Передачу мяча сверху двумя руками над собой.
2. Передачу мяча снизу двумя руками над собой.
3. Подачу (выбранным способом).
4. Нападающий удар с передачи партнера из 4зоны.

Формы контроля: прием нормативных тестов и определение технической подготовки студентов.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К МОДУЛЮ 3

1. Подготовить комплекс подводящих упражнений для овладения техникой передачи мяча сверху двумя руками.
2. Подготовить комплекс подводящих упражнений для овладения техникой передачи и приема мяча снизу двумя руками.
3. Подготовить комплекс подводящих упражнений для овладения техникой подачи (выбранным способом).
4. Подготовить комплекс подводящих упражнений для овладения техникой нападающего удара.

Формы контроля: практическое выполнение.

ЛИТЕРАТУРА

Смотри приложение № 1, 8, 12, 17, 22.

МОДУЛЬ 4 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика игры – это целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановке.

Тактика нападения и тактика защиты подразделяется на индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые ими в борьбе с противником.

Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока. Групповые действия – взаимодействие двух или

нескольких игроков. Командные действия – взаимодействие всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите.

В тактической подготовке можно выделить четыре методически взаимосвязанные задачи.

1. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки по площадке, способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействию с партнерами в нападении и защите; командным действиям, характеризующимся определенным расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от возможностей самого игрока, особенностей игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей быстро переключаться с одних тактических систем и вариантов на другие.

Формирование тактических умений начинается с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по тактике, в учебных и контрольных играх и соревнованиях.

Основу упражнений для развития специальных качеств и тактических умений составляют задания в ответ на сигналы (преимущественно зрительные). Например: связующий направляет передачу в ту зону, где находится низкорослый блокирующий; игрок подает подачу в ту зону, которую занял принимающий; нападение в ту зону, где находится защитник.

ТЕМА 1. ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ

Выбор тактики нападающего удара зависит от того, вступает ли нападающий в единоборство с блокирующими или ему приходится выбирать другие средства и способы для завершения действий. Индивидуальную тактику действий в нападении составляют действия без мяча (при выборе места) и с мячом (при передачах, подачах, нападающих ударах). Выбор места для

нанесения удара определяется тремя положениями:

- 1) занятой исходной позицией игрока;
- 2) предварительным смещением или перемещением его;
- 3) выходом на удар.

При выходе на удар игрок должен:

- 1 – создавать реальную угрозу противнику, отвлекая его блокирующих игроков;
- 2 – быть готовым в любое мгновение нанести удар;
- 3 – не нарушать целостности действий своей команды.

Овладение тактикой нападающего удара проходит в три этапа:

- I. Обучение и совершенствование ударов без сопротивления.
- II. С пассивным сопротивлением.
- III. С активным сопротивлением.

Упражнения необходимо выполнять из каждой зоны нападения.

1. Удары строго по заданию в определенную зону – несколько серий со своего подбрасывания.
2. Удары по цели.
3. Удары с внезапным изменением направления в зависимости от действий игроков на стороне противника.
4. Игроки каждой зоны задней линии в момент передачи на удар меняются местами, а каждый нападающий получает задание направлять удар на определенного защитника.
5. Сочетание нападающих ударов с обманными.
6. Нападающий удар против зонного блока.
7. Нападающий удар с первой передачи или откидка (в зависимости от действий блокирующих).

Групповые действия в нападении определяются не только тремя касаниями мяча (или – по тактическим соображениям – двумя), но и тем, из какой зоны будет выполняться нападающий удар.

1. Игрок, принявший мяч: подачу или удар, направляет его игроку передней линии, который будет выполнять вторую передачу.

2. Любой игрок направляет принятый мяч на переднюю линию в зону нападения для второй передачи, которую выполнит игрок выходящий с задней линии.

3. Передающий мяч может взаимодействовать с нападающим и наоборот. В этом случае удар может быть выполнен как со

второй передачи, так и с первой.

4. Взаимодействуют между собой и нападающие при игре в своей зоне и в зоне партнера.

Групповые взаимодействия проявляются в определенных тактических комбинациях. Их успех зависит от точности первой передачи на удар; умения выполнить удары с первой передачи и постоянно сочетать их с откидкой; умения применять откидку мяча из любой зоны в любом направлении; умения выполнять удары с разбега и с места.

Передачу на удар выполняет игрок передней линии. Первая передача направлена сразу игроку зоны 4, который и выполняет нападающий удар. Если противник успел организовать двойной блок, то нападающий зоны 4 откидывает мяч для удара в зону 3 или 2. Аналогично выглядит и комбинация, когда первая передача адресуется игроку зоны 2. В обоих случаях, игрок зоны 2 (4) может сделать откидку мяча назад через голову для нападающего удара забежавшему сзади него игроку зоны 3.

Игроку зоны 3 (справа от него) первая передача может быть дана и сразу на удар. Он пробивает сам или откидывает мяч вперед игроку зоны 2 или назад игроку зоны 4.

Вторую передачу на удар выполняет выходящий игрок задней линии. При выходе из зоны игрок действует в зависимости от обстоятельств, как при приеме подачи, так и в доигровках. Если мяч летит на него, он направляет первую передачу игроку передней линии. Если нет – перемещается к сетке и выполняет вторую передачу. Независимо, из какой зоны задней линии выходит игрок для второй передачи, схема построения тактических комбинаций одинакова. 1. Каждый нападающий играет в своей зоне. Отличие заключается в разнообразии передач на удар, направлении и темпе движения нападающих. Атаки с высоких и средних передач. С широкой раскидкой по всей длине сетки при нападении с ее краев. С ударами из зоны 3 с низких передач или на взлете мяча. С атаками с вертикальных, взвешенных или полупрострельных и прострельных передач. 2. Нападающие играют в своей зоне, в зоне партнера со скрестным перемещением (комбинации «крест», «волна», «эшелон»).

В любых тактических комбинациях условия для завершения атаки создаются одному игроку.

Принципы выполнения тактических комбинаций.

1. Технически непосильную или неразученную комбинацию применять нельзя.

2. Комбинация должна сообразоваться с конкретной игровой обстановкой.

3. Игроки должны четко знать свои функции, места и направления перемещений. Обоснованная импровизация не исключается.

4. Противнику следует затруднить определение, где, какой игрок, в какой момент нанесет нападающий удар.

Командные тактические действия в нападении представляют собой взаимодействия всей команды. Успешность командных действий зависит уровня освоения техники игры, индивидуальные, и групповые действия в нападении. Прежде чем приступить к обучению командным действиям, необходимо определить систему, которой будет придерживаться команда в игре.

Система нападения через игрока передней линии со второй передачи – самая простая, доступная командам любой подготовленности, но возможность тактических комбинаций ограничена. Самой результативной является система нападения через выходящего игрока задней линии со второй передачи. Она позволяет применять наиболее острые, сложные и интересные тактические комбинации. Количество игроков, участвующих в нападении максимальное (5, нападение с задней линии). Наибольшая эффективность достигается в том случае, если нападающие владеют ударами с различных передач не только в своих зонах, но и со скрестным перемещением, а также различными скоростями выхода на удар. Связующий игрок разыгрывает мяч с учетом действий блокирующих противника.

Упражнения по тактике.

1. Команда (шесть игроков) располагается по зонам площадки. Подача выполняется с места подачи. Прием подачи в зону 3 – передача для нападающего удара по заданию, стоя лицом или спиной к нападающим зон 4, 2. То же, но прием подачи в зону 2, 4.

2. Команда располагается по зонам площадки. Направление подач варьируется. Выход к сетке связующий осуществляет из 1, 6, 5 зон. При передаче его главной задачей является переиграть

блокирующих, меняя ритм атаки, перемещения нападающих к сетке с изменением направления и скрестно.

Для налаживания командных действий используются «прокрутки» – переход игроков после нескольких повторений. Мяч с противоположной стороны возвращается тренером (игроком). Или упражнение повторяется другой группой игроков.

Взаимодействие игроков задней и передней линий при приеме подач, атакующих ударов рассматриваются в единстве взаимодействий при вторых передачах.

При приеме подачи игроку необходимо: точно знать свое место в каждой расстановке; в каждой расстановке заранее знать, куда направить мяч. Для приема подачи в зависимости от общей схемы построения игрок занимает удобную исходную позицию: она не должна сковывать действия рядом стоящих игроков, особенно нападающих. Игрок должен действовать уверенно, не «дергаться», не бросаться к мячу в последний момент, мешая партнеру. Надо предугадать намерения подающего игрока, что дает возможность своевременно переместиться и создать себе более благоприятные условия в выборе способа приема мяча.

ТЕМА 2. ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ

В волейболе выделяют три линии обороны: блокирование, страховка и защита в поле.

Индивидуальные действия игрока в защите складываются из выбора места и действий с мячом. Игрок без мяча оценивает игровые ситуации, выбирает исходную позицию, чтобы своевременно выйти к мячу.

Блокирование – это первая линия защиты и самый эффективный ее способ. Одиночный блок применяется при: сложных скоростных тактических комбинациях, когда ударом угрожают сразу более трех нападающих; способа нападения противника с первой передачи и с откидки.

Два способа постановки одиночного блока – неподвижный (зонный) и подвижный (ловящий). При зонном блоке закрывается только одно определенное направление – зону площадки. При подвижном блоке стараются закрыть действительное направление

нападающего удара.

Тактика одиночного блокирования зависит от выбора места для блокирования, момента прыжка выноса рук, постановке кистей и переноса рук над сеткой.

Припадении со средних и высоких передач блокирующие выпрыгивают после прыжка нападающего. При ударах с вертикальных или продольных передач блокирующий должен прыгать вместе с нападающим. При ударах с далеких от сетки передач или при боковых ударах прыжок делается позже, чем обычно.

Высота прыжка при блокировании зависит от: роста и прыжка нападающего; высоты и дальности (от сетки) передачи для удара; высоты удара над сеткой; направления удара; роста и прыжка самого блокирующего.

Основное условие при постановке блока – постоянное наблюдение за нападающим. Блок нужно ставить в самый последний момент. Вынесение рук зависит от удаления мяча от сетки.

При ударах близких от сетки мячей надо смело и активно переносить руки через сетку, тянуться к нему. При относительно далеких мячах (1–1,5 м) переносить руки нецелесообразно. Нужно вытягивать их больше вверх плотно у сетки.

При ударах по ходу руки блокирующего ставятся точно против мяча, как бы облегая его с обеих сторон, ладони располагаются в одной плоскости.

При блокировании ударов в косых направлениях из зон 4 и 2 руки выносятся левее (правее) мяча и левая (правая) ладонь развернута навстречу мячу.

При блокировании ударов – переводом из зоны 4 влево в зоны 1, 2, руки блокирующего выносятся несколько справа от мяча, левая ладонь становится обычно, а правая несколько развернута навстречу мячу.

Основа тактики постановки группового блока заключается двойном блокировании. Тройной блок применяется очень редко. Блокирующих можно назвать средним (центровым) и крайним. Понятие основной и вспомогательный блокирующий условно. Вопрос о том, кто к кому должен подключаться при групповом блоке, надо решать в зависимости от местонахождения мяча в

момент удара, направления удара и от расположения блокирующих игроков в данный момент.

При блокировании ударов по ходу (прямо) руки блокирующих образуют как бы ковш с обеих сторон мяча, будто плотно обхватывают его. При блокировании косых ударов из зоны 4 средний блокирующий, располагаясь левее мяча, выставляет руки немного под углом к сетке навстречу удару. Крайний, находясь против мяча располагает руки вплотную к среднему блокирующему. При косых ударах из зоны 2 расположение рук блокирующих соответственно меняется. При блокировании ударов из зоны 4 с переводом влево крайний игрок располагается против или немного правее мяча, развернув правую ладонь навстречу мячу, а левую расположив против мяча. Средний блокирующий находясь немного слева от мяча, выставляет руки поплотнее к рукам крайнего.

При постановке рук и кистей при тройном блоке крайние игроки как бы тянутся к среднему.

Защитник, выбирающий место для приема предполагаемого нападающего удара, – постоянно в движении. Индивидуальные тактические действия при выборе место в защите совершенствуются с приобретением игрового опыта. Который определяется умением; анализировать разнообразные нападающие удары, выполняемые разными игроками; распознавать противника и его возможности в сложившейся ситуации; быстро по расстоянию от сетки, по скорости и высоте определить качество передачи. Например, если передача далеко от сетки, то сильный удар может быть только по задней линии. Постоянно помнить о зоне своих действий, не перекрывая зону действий партнеров; не на секунду не отвлекаться; разгадывать направление удара по разбегу, прыжку, положению туловища и руки при замахе, по повороту головы и по взгляду нападающего.

К индивидуальным тактическим действиям в защите относится самостраховка после блока (когда мяч опускается на стороне блокирующего где-то рядом, на расстоянии вытянутой руки).

Групповые действия при приеме нападающих ударов выражаются во взаимодействии: защитников поле между собой; защитников со страхующими; защитников с блокирующими,

страхующих с блокирующими; страхующими между собой.

При обучении тактике приема нападающих ударов необходимо знать:

1. Систему защиты команды (страховка игроком передней или задней линии).

2. Принципы постановки блока – зонный или подвижный.

3. Свои функции в зависимости от расположения в той или иной зоне площадки (защитника, страхующего или выполняющего обе эти функции).

Действия игрока, после определения зоны нападения, вытекают из его функций в каждой конкретной ситуации на площадке.

Командные тактические действия в защите включают расположение игроков всей команды при приеме подач и нападающих ударов (уступом вперед и назад). Расположение игроков определяется тем, какой системы будет придерживаться команда при организации нападающих действий, в какой зоне находится связующий игрок. Надежным считается вариант, когда в приеме подачи участвуют два игрока, а остальные готовятся нападающим действиям.

Расположение игроков при приеме нападающих ударов зависит от их подготовленности и особенностей игры соперника. На первом этапе обучения, когда наиболее слабым местом защиты является середина площадки, все три игрока защиты располагаются в одну косую линию. Но защитник зоны блока несколько выдвинут вперед, а защитник диагональный – несколько назад.

При использовании группового блокирования и хорошем освоении разнообразных нападающих ударов переходят к применению защиты «уступом вперед» или «уступом назад».

При совершенствовании взаимодействий между игроками ведущая роль принадлежит блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия страхующие и защитники.

При выборе места для приема нападающего удара защитники определяют основную и дополнительную зоны их действия: отвечай за свою зону и готовься помочь партнеру. Выбор места зависит от игровых положений и количеств защитников, двойного или тройного блока и особенно от количества защитников на

задней линии, которые распределяют между собой секторы действий.

Взаимодействие защитников со страхующими основывается на согласованности действий в соответствии с общими правилами и конкретной обстановкой (в зависимости от принятой системы игры в защите). Оно зависит от: месторасположения страхующего игрока и зоны его действий; количество страхующих игроков; местоположения защитников; возможных перемещений страхующего игрока; договоренности между защитниками и страхующими. Договоренность между блокирующими и защитниками (блокирующий «открывает» линию, где защитник готов принять нападающий удар).

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К МОДУЛЮ 4

1. Какие действия игроков называются индивидуальными, групповыми, командными?
 2. От чего зависит выбор тактики нападающего удара?
 3. Принципы выполнения тактических комбинаций?
 4. Какие системы нападения вы знаете?
 5. Что должен знать игрок при приеме подачи?
 6. Какие линии обороны существуют в волейболе?
 7. От чего зависит выбор тактики одиночного блокирования?
 8. Как защитник выбирает место для приема нападающего удара?
- Форма контроля:* устный опрос.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К МОДУЛЮ 4

ВЫПОЛНИТЬ:

1. Упражнения для обучения тактическим действиям в нападении (индивидуальные, групповым, командным).

2. Упражнения для обучения тактическим действиям в защите (индивидуальным, групповым, командным).

Форма контроля: практическое выполнение.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К МОДУЛЮ 4

1. Подготовить комплекс упражнений для обучения взаимодействиям игрока передней линии (связующего) с игроками

передней линии (нападающими).

2. Подготовить комплекс упражнений для обучения защитников задней линии игре без блока.

Форма контроля: устный опрос.

ЛИТЕРАТУРА

Смотри приложение № 1, 12, 25.

МОДУЛЬ 5 СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА

Процесс обучения технике строится в такой последовательности. Прежде чем приступить к обучению новому техническому приему, необходимо развить до оптимального уровня физические качества в сочетаниях, специфичных именно для этого приема. Большое значение имеет запас двигательных навыков, которые могут облегчить овладение новым приемом по принципу положительного переноса навыков. Общеразвивающие упражнения используются для развития основных физических качеств. Подготовительные упражнения развивают специальные физические качества необходимые в волейболе. Основное средство в обучении волейболу являются физические упражнения.

На первой стадии овладения навыком необходимо максимально облегчить овладение основой технического приема, создать такие условия, чтобы при первых попытках выполнить прием ощущения спортсмена были бы идентичны ощущениям во время правильного выполнения. Первостепенное значение имеют подводящие упражнения (овладение отдельными частями, составляющие технический прием). Затем соединение частей в единый целостный акт технического приема (упражнения по технике). Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для начинающих, не искажая при этом ее сущности. На последующих этапах обучения подводящие упражнения используются для исправления ошибок, а также

совершенствования отдельных частей технического приема.

На второй стадии необходимо стремиться к формированию гибкого навыка, прочного в своей основе, но пластичного во внешнем своем проявлении. Достигается это за счет усложнения самого технического приема и особенно условий, в которых он выполняется.

На третьей стадии акцент делается на тактику. Технический прием должен применяться на надежной основе, автоматизация позволяет сосредоточиться на эффективности применения технического приема в игре.

Этапы обучения:

Ознакомление с разучиваемым приемом.

Разучивание в упрощенных условиях.

Разучивание приема в усложненных условиях.

Закрепление приема в игре.

В процессе обучения технике волейбола применяются следующие средства:

1. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

2. Подготовительные упражнения.

3. Подводящие упражнения.

4. Упражнения по технике.

5. Игры.

ТЕМА 1. ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯМ

Перемещения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке. Некоторые перемещения органически входят в технические приемы: разбег и прыжок в нападающем ударе и блокировании, падение при приеме мяча и т. д.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основу средств составляют обычный бег и подвижные игры. В начале упражнения должны способствовать усвоению техники бегового шага. С этой целью используют: бег по прямой, бег с

высоким подниманием бедер, семенящий бег, бег прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед. Следует обращать внимание на то, чтобы руки были согнуты в локтях и активно содействовали передвижению, на полное выпрямление ног при отталкивании. Подвижные игры: «День и ночь» (по зрительному сигналу), «Вызов», «Вызов номеров» и др.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

По своему воздействию подготовительные упражнения на упражнения, способствующие развитию быстроты двигательной реакции в сочетании с развитием наблюдательности и быстроты ответных действий и упражнения, способствующие развитию скорости передвижения. Выполнение упражнений первой группы осуществляется в ответ на зрительные и слуховые сигналы. От простого к сложному. Если в ответ на сигнал необходимо изменить направление движения, то его способ и скорость остается неизменными. При изменении скорости неизменными будут способ и направление движения. По мере усвоения упражнений их можно выполнять в сочетании.

Примерные упражнения

1. Бег на короткие отрезки из различных исходных положений. Началом движения зрительный или слуховой сигналы.
2. Бег с изменением направления в ответ на зрительный и слуховые сигналы.
3. Бег в сочетании с выполнением других действий в ответ на обусловленные сигналы.
4. Эстафеты.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сочетание развития качеств быстроты с выполнением упражнений, близких по своей структуре к перемещению волейболистов игре, в значительной мере улучшает условия формирования специальных двигательных навыков. Обучение основам техники перемещений приставными шагами, остановок шагом, двойным шагом, скачком.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ

Существует тесная связь упражнений, направленных на

развитие быстроты передвижения, с техникой их выполнения. Необходимо своевременно «выйти» к летящему мячу в стойке волейболиста, т. е. в таком исходном положении, которое обеспечивает успешное выполнение последующих действий. Выполнение типичных перемещений волейболиста в стойке будет способствовать развитию качеств в сочетании с совершенствованием техники перемещений. Эффективны различные перемещения в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Важным средством в освоении перемещений являются подвижные игры. «Салки» (включая перемещения различными способами), «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель» и др. Игры можно использовать на различных этапах обучения, обуславливая способ перемещения: обычным бегом, приставными шагами в стойке волейболиста.

ТЕМА 2.

ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

Общим для передач является быстрое перемещение в точку встречи с мячом и занятие исходного положения. С последним шагом игрок занимает исходное положение Точка соприкосновения рук с мячом – вверху над лицом, синхронное и плавное выпрямление ног, туловища, рук.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
2. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.
3. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
4. В парах сгибание и выпрямление рук с сопротивлением партнера.
5. Ведение баскетбольного мяча, броски мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой.
6. Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу–сбоку и т. д.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Толчки набивного мяча вперед – вверх из исходного положения вверху над лицом. Толчок выполняется последовательным разгибанием рук и ног. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену) так и с партнером. При ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого противодействия кистей рук.

2. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. Задача партнера заключается в том, чтобы своевременно переместиться к мячу и поймать его вверху над лицом.

3. То же в тройках. Средний выполняет толчок за голову.

4. Толчки двумя руками набивного мяча вперед –вверх в прыжке.

5. Передачи набивного мяча.

6. Передачи баскетбольного (футбольного) мяча.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Упражнение начинается с основной стойки. Основные моменты техники: мяч приближается – выпрямить и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч –потянуться вперед–вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.

2. Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче. Мяч лежит на полу. Кисти располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг другу, а остальные обхватывают мяч сбоку–снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом (4-5 раз).

3. Передача мяча вперед–вверх после собственного подбрасывания.

4. То же, но мяч набрасывает партнер.

5. Передача мяча в стену.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ

При выполнении соревновательных упражнений от простого к сложному: на месте, после перемещения, в структуре игровых взаимодействий, в игре.

В парах. Передачи между партнерами.

Передачи над собой – передачи партнеру.

Передачи через сетку.

1. Передачи с изменением расстояния, траектории направления.

2. Передачи в тройках. Средний передает мяч за голову, получив его от крайнего. После чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову.

3. Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой волейболист поворачивается на 180* и выполняет передачу стоя спиной к партнеру.

4. Передачи в прыжке.

5. Передачи в колоннах через сетку.

6. Подвижные игры, эстафеты. «Точно водящему», «Мяч по кругу» (броски заменяются передачей).

7. Передачи мяча в четверках. Игроки меняются местами по ходу мяча.

ТЕМА 3.

ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧЕ И ПРИЕМУ МЯЧА СНИЗУ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. В исходном положении руки вперед, движение прямыми руками в горизонтальном (скрестно) и в вертикальном направлении.

2. В парах. Поднимание прямых рук вперед – вверх, в стороны – вверх с сопротивлением партнера.

3. С резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, захватить кистями его концы. Поднимание прямых рук в стороны – вверх, вперед – вверх.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед – вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед –

вверх, в выпаде вперед – в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, туловища и рук.

2. То же, но после перемещения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы.

2. Имитация приема мяча стоя на месте; с выпадом вперед и в стороны; после перемещения шагом, бегом, скачком.

3. То же, но в ответ на обусловленные сигналы. Особое внимание на движение прямыми руками и их согласование с движением ног и туловища.

4. Прием мяча брошенного партнером.

5. То же, но с изменением направления, с «недобросом» мяча принимающему. Особое внимание на своевременное перемещение к мячу и отбивание его прямыми руками.

6. Серийные приемы мяча над собой.

7. Приемы мяча в стену.

8. Прием мяча от нижней прямой подачи с укороченного к сетке расстояния.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ

1. В парах. Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после перемещений в разных направлениях.

2. Чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории полета. Партнер меняет траекторию.

3. Обоюдный прием мяча через сетку на различном расстоянии, с разной траекторией.

4. Прием мяча отскочившего от стенки. Партнер бьет мяч в стену.

5. Прием нижней прямой подачи в разных зонах.

6. Прием верхней прямой подачи в разных зонах.

ПРИЕМ ОДНОЙ РУКОЙ В ПАДЕНИИ ПЕРЕКАТОМ В СТОРОНУ НА БЕДРО И СПИНУ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Кувырки вперед, назад. Вначале выполняются на матах из исходного положения упор присев, затем на полу. То же, после перемещения.

2. Перевороты вправо, влево. То же, после перемещения вперед, в стороны.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Лежа на округленной спине, ноги согнуты, покачивание перекатом вперед, назад. Из исходного положения лежа необходимо быстро встать в низкую стойку.

2. Падение назад перекатом на спину. Вначале выполняется из исходного положения упор присев, затем из низкой стойки. При падении исключается опора на руку сзади.

3. То же после выпада вперед – в стороны. Необходимо освоить поворот влево (вправо) и сед на пятку опорной ноги, затем приземление на бедро и спину.

4. Падение назад перекатом с теннисным мячом в руках. То же, но падение в сторону на бедро и спину.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом стоя на месте; в падении в сторону на бедро и спину. То же, но после перемещения.

2. Прием мяча. Наброшенного партнером.

3. Прием мяча отскочившего от стены. Вначале бросок в стену выполняет сам принимающий, затем его партнер.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ

1. Прием мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом на спину после передач партнера вперед – в стороны. То же, но в падении на бедро и спину.

2. Прием мяча отскочившего от сетки.

ПРИЕМ ОДНОЙ РУКОЙ СНИЗУ В ПАДЕНИИ НА РУКИ С ПОСЛЕДУЮЩЕМ СКОЛЬЖЕНИИ НА ГРУДИ – ЖИВОТЕ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Падение вперед на согнутые руки из исходного

положения, стоя на коленях.

2. То же, но из положения низкой стойки волейболиста.

3. В парах. Упор лежа после выполнения передачи партнеру (сверху или снизу двумя руками).

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Падение нырком на согнутые руки в упор лежа из приседа. Толчковая нога несколько впереди.

2. То же, но с усилением отталкивания ногой. С касанием руками пола, голову поднять вверх и согнуть ноги в коленях.

3. То же, но усилить отталкивание руками пола, обеспечивая скольжение на груди – животе.

4. То же, но из низкой стойки и после перемещения шагом и бегом.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении вперед на руки скольжением на груди – животе с места.

2. То же, но после перемещения шагом и медленным бегом, после поворотов, а также в ответ на зрительные сигналы.

3. Прием мяча в падении с места, наброшенного партнером. То же после перемещения шагом и медленным бегом.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ

1. В парах. Прием мяча снизу одной рукой от партнера в падении скольжением вперед, вперед – в сторону.

2. Прием мяча от нападающих ударов партнера.

3. Прием мяча от партнера после имитации нападающего удара (блока).

4. Прием мяча от нападающих ударов партнера (удар в прыжке) вне сетки.

5. Страховка блока. Принимающий располагается сзади блокирующего на расстоянии 3 м.

ТЕМА 4. ОБУЧЕНИЕ ПОДАЧАМ МЯЧА

Структура обучения всем способам подач в принципе

одинаковая, имеет значение последовательность их изучения: снизу прямая, сверху прямая с вращением (на силу), без вращения (планирующая), сверху боковая с вращением (на силу) и без вращения (планирующая), подача в прыжке.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверху.
2. Большие круги руками вперед – назад.
3. С резиновым амортизатором. Амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед – вверх. То же, но из-за головы.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперед – вверх. Движение прямой рукой, ограниченная амплитуда (не поднимать ее выше уровня плеч после броска снизу и не опускать ниже уровня плеч после броска сверху).
2. Толчки набивного мяча из исходного положения для определенного способа подачи. Толчки выполняются одной рукой без предварительного замаха.
3. Броски набивного мяча через сетку (различными способами).

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Имитация подачи мяча. Согласованное движение туловища и рук.
2. Обучение подбрасывания мяча. Высота подбрасывания мяча зависит от скоростно-силовых возможностей игрока (компенсация недостатка силы амплитудой замаха). Высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачи.
3. Подачи в стену на расстоянии 6–7 м.
4. Подачи на партнера.
5. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ

1. Подачи из-за лицевой линии. Необходимо следить, чтобы подача через сетку не вызывала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники.

2. Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.

3. Подачи с изменением траектории полета мяча.

4. Подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные, удлиненные.

5. Подачи на точность по зонам площадки.

6. соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, но на точность.

7. подача после выполнения имитации нападающего удара (других приемов игры).

ТЕМА 5.

ОБУЧЕНИЕ НАПАДАЮЩИМ УДАРАМ

В методике обучения способам нападающих ударов нет особых различий, изучаются они в следующей последовательности: Прямой нападающий удар по ходу разбега, с переводом и боковой. Разучивание техники нападающего удара осуществляется расчлененным методом и начинается с заключительного движения (финального усилия) – замаха и удара по мячу в опорном положении и прыжка вверх толчком двумя ногами с места и разбега. Затем удар выполняется в безопорном положении (в прыжке) с места и после перемещения., с различных по высоте и расстоянию передач, при сопротивлении блокирующих.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, голеностопных, плечевых, коленных суставов, кистей рук; развитие силы рук, ног, туловища; скорости сокращения мышц; развитие гибкости. Упражнения выполняются без предметов, с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке и др.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для овладения координационной структуры движений в безопорном положении с учетом реакции (своевременного «выхода») на мяч; слитный (без остановки) переход от разбега к прыжку толчком двумя ногами.

1. Доставка подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега.
2. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой (с продвижением вперед).
3. Серийные выпрыгивания на прыжковую тумбу (40–50 см).
4. Упражнения для развития прыгучести: серийные прыжки в длину толчком двумя ногами с места; выпрыгивание вверх с отягощением.
5. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места вне сетки и через сетку.

Броски теннисных мячей в цель на полу в прыжке после разбега вне сетки и через сетку.

Максимальное приближение упражнений к условиям выполнения нападающего удара.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Имитация прямого нападающего удара. То же, но у сетки на различном удалении от нее.
2. Удары в прыжке в стену со своего набрасывания мяча.
3. Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером.
4. Удары через сетку по мячу, брошенному партнером (с места, с разбега).
5. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ

1. Нападающие удары по ходу из зоны 4 и 2 с передачи игрока из зоны 3. Начало разбега – момент, когда мяч начинает отрываться от рук передающего игрока.
2. Нападающие удары из зоны 3с передачи игрока из зоны 2.и Траектория передач понижается.
3. Нападающие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.
4. Нападающие удары по ходу после приема мяча от подачи.

5. Нападающие удары с переводом из зон 4, 3, 2 с передач игрока зоны 3.
6. Нападающие удары против одного блокирующего.
7. Чередование ударов по ходу с ударами с переводом.
8. Нападающие удары с передач удаленных от сетки.
9. Нападающие удары с передач из глубины площадки.

Дальнейшее освоение техники нападающих ударов: удары после изменения направления разбега, удары после скрестного перемещения игроков; то же, но при выходе связующего к сетке из зон 1, 6.

ТЕМА 6. ОБУЧЕНИЕ БЛОКИРОВАНИЮ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основная направленность упражнений такая же, как и при нападающих ударах. Упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Главная задача развитие прыгучести и координации движений в безопорном положении с поднятыми вверх руками.

1. Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с последующим доставанием руками подвешенных предметов (теннисные мячи, отметки на стене, щите). То же, но после перемещения в стороны; то же, но в ответ на зрительные и слуховые сигналы.
2. Прыжки с места и после перемещения с доставанием подвесных мячей над сеткой и за сеткой (прыжки с переносом рук).

При освоении техники блокирования важна способность оценки момента удара по мячу нападающего игрока.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Имитация блокирования в прыжке с места и после перемещения приставными шагами в стороны. При прыжке после перемещения необходимо, чтобы последний шаг

- являлся одновременно и прыжковым шагом.
2. Блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после перемещения.
 3. Блокирование, стоя на специальной подставке, мячей, брошенных партнером. Пальцы максимально расставлены, кисти напряжены.
 4. То же, но в прыжке с места.
 5. Блокирование нападающих ударов через сетку. Вначале удар выполняется в определенном направлении, затем направление варьируется.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНКЕ

1. Блокирование нападающих ударов с собственного набрасывания.
 2. Блокирование нападающих ударов в определенном направлении. То же, но с изменением направления.
 3. Блокирование нападающих ударов после перемещения.
- Совершенствование техники блокирования осуществляется с учетом характера передач мяча в процессе совершенствования техники и тактики нападающих ударов.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К МОДУЛЮ 5

1. Какие упражнения называются общеразвивающими, подготовительными, подводящими?
2. Назовите этапы обучения техническому приему в волейболе?
3. Роль подводящих упражнений при обучении техническому приему?
4. Последовательность изучения приемов игры.

Формы контроля: устный опрос.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К МОДУЛЮ 5

ВЫПОЛНИТЬ:

1. Подводящие упражнения, применяемые при обучении передаче мяча сверху двумя руками.

2. Подводящие упражнения, применяемые при обучении передаче и приему мяча снизу двумя руками.
3. Подводящие упражнения, применяемые при обучении подаче.
4. Подводящие упражнения, применяемые при обучении нападающему удару.

Формы контроля: практическое выполнение.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К МОДУЛЮ 5

1. Подготовить комплекс подготовительных упражнений, применяемых при обучении передачам мяча.
2. Подготовить комплекс подготовительных упражнений, применяемых при обучении подаче.
3. Подготовить комплекс подводящих упражнений, применяемых при обучении нападающим ударам.

Формы контроля: практическое выполнение.

ЛИТЕРАТУРА

Смотри приложение № 3, 8, 12, 23.

МОДУЛЬ 6 УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Приведенные ниже 32 занятий по волейболу являются примерными, на основе которых можно дополнять и изменять их содержание.

УРОК 1.

Первый урок посвящается организационным вопросам. Преподаватель знакомится с группой, рассказывает о задачах, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

УРОК 2.

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение

перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Продолжительность урока – 80 мин. Инвентарь – набивные и волейбольные мячи. Подготовительная часть – 15 мин. Построение, принятие рапорта, проверка присутствующих. Сообщение задач урока. Повороты на месте. Ходьба обычная, по сигналу остановка, поворот кругом и ходьба в обратном направлении.

1. Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжатие пальцев в кулак.

2. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед, назад, круговые движения плечами.

3. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями (ходьба, приставные шаги).

4. Бег с высокого и низкого старта 10–20 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

5. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет шаг и, обогнав колонну, бежит вперед. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега при обгоне применяются и другие способы перемещения.

6. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.

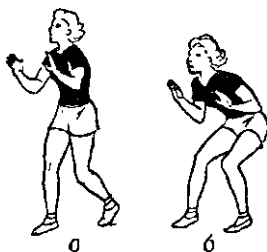
7. Из различных исходных положений, руки за головой, пальцы переплетены, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи; поднимать голову и наклонять ее назад, оказывая сопротивление руками.

8. Из различных исходных положений (стоя на одной и обеих

ногах, в выпаде на согнутой ноге) пружинящее покачивание на носках.

9. «Эстафета с бегом». Занимающиеся делятся на две-три команды, которые стоят в колонне (шеренге). По сигналу занимающиеся, стоящие первыми, бегут до контрольной отметки (10–15 м) и обратно. Побеждает команда, раньше других закончившая бег.

Рис. 1



Основная часть – 60 мин.

1. Обучение перемещениям волейболиста – 10 мин.

С изучения стоек и перемещений начинается знакомство занимающихся с волейболом. Разучиваются способы передвижения на площадке, характерные для игры в волейбол. Основные способы – это приставные шаги вправо, влево, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок вперед и назад. Стойками принято называть наиболее рациональные исходные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры (рис. 1).

Очень важно, чтобы волейболисты научились сочетать различные способы перемещения с остановками и принятием той или иной стойки, а также умели выбирать тот или иной способ перемещения в зависимости от игровой обстановки (расстояние от мяча, скорость полета мяча и его траектория и т. д.).

1. Занимающиеся стоят в колоннах лицом к сетке за линией нападения. Первые в колоннах бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, скачком, выполняют поворот и имитируют вторую передачу (в зоне 2 поворот выполняется налево, в зоне 4 – направо, в зоне 3 – налево и направо). Надо следить за тем, чтобы при повороте налево впереди была правая нога, а при повороте направо – левая.

2. Занимающиеся стоят в колонне по одному на месте пересечения боковой и лицевой линий. По сигналу бегут вдоль лицевой линии в зону 6, выполняют остановку и поворот лицом к сетке (бег из зоны 1 и из зоны 5).

3. Продвижение в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу занимающиеся изменяют способ перемещения (на каждый сигнал определенный способ).

II. Обучение верхней передаче двумя руками – 30 мин.

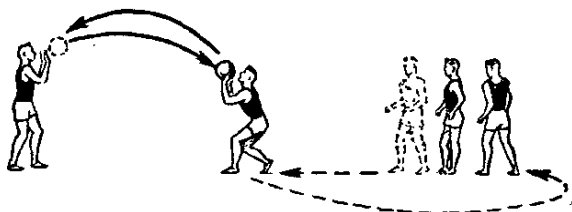


Рис. 2 Ловля и броски набивного мяча после перемещения

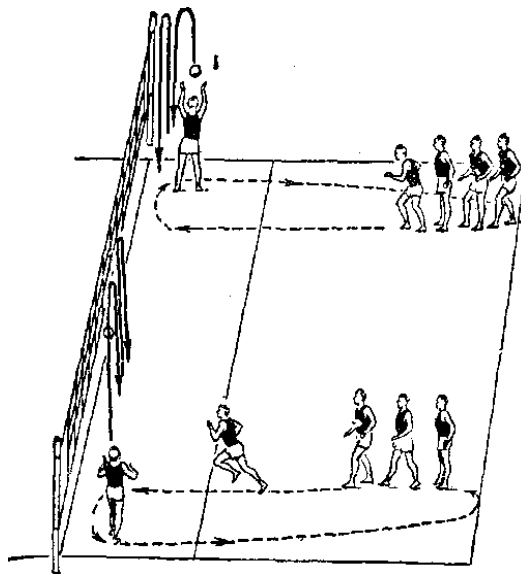


Рис. 3 Верхняя передача после перемещения и поворота

1. Ловля набивного мяча (1–2 кг) двумя руками на уровне лица в средней и низкой стойках волейболиста. В момент ловли слегка присесть, затем, выпрямляя ноги и руки, бросить мяч вверх-вперед, выполнив заключительное движение кистями и пальцами. То же, но бросок мяча над собой и назад.

Занимающиеся располагаются во встречных колоннах, после броска игрок уходит назад, в свою колонну.

2. Ловля и броски набивного мяча после различных перемещений, а также во время перемещения. Игроки располагаются, как на *рис. 2*, из колонны игрок выходит навстречу водящему и после остановки ловит мяч и бросает его во встречную колонну. То же, но на бегу.

3. Верхняя передача волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется, стоя на месте, вперед-вверх, над собой, назад. То же, но после перемещения и остановки лицом к мячу, а также боком, с последующим поворотом к мячу (см. упр. 1 и 2 в перемещениях).

4. Подбрасывание мяча над собой и затем верхняя передача вперед-вверх, над собой.

5. Верхняя передача мяча, посланного инструктором. Передача после перемещения навстречу к преподавателю, а также под углом к направлению передачи с остановкой и поворотом перед передачей лицом к инструктору (*рис. 3*).

6. В парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру, последний верхней передачей возвращает мяч обратно.

III. Игры, эстафеты – 20 мин.

1. Занимающиеся стоят в колонне по одному (*рис. 4*). По сигналу первый игрок передвигается приставными шагами вправо до линии Б, затем влево до линии А и снова вправо к линии В. От линии В игрок передвигается приставными шагами влево и выполняет те же задания. Когда он пересечет линию старта, в игру вступает второй игрок, а первый переходит в конец колонны. Можно дать задание передвигаться бегом, а после остановки у линии Б к линии А передвигаться спиной вперед и т. д.

2. То же, что в предыдущей эстафете, но на отрезках между линией старта и линией А, а также линиями В и Б игрок должен

выполнить поворот на 360° .

3. На дистанции расставлены препятствия: гимнастическая скамейка и конь (рис.5). После прыжка через скамейку игрок выполняет поворот на 360° , затем опорный прыжок через коня. На обратном пути после поворота на 360° игрок пролезает под конем, снова выполняет поворот, перепрыгивает скамейку и возвращается в колонну.

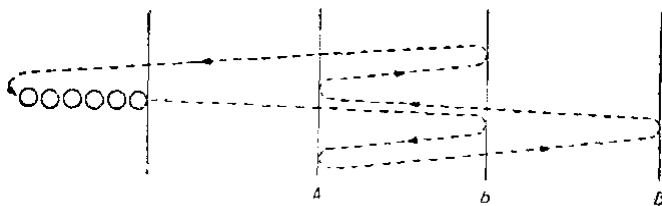


Рис. 4 Эстафета с перемещением различными способами

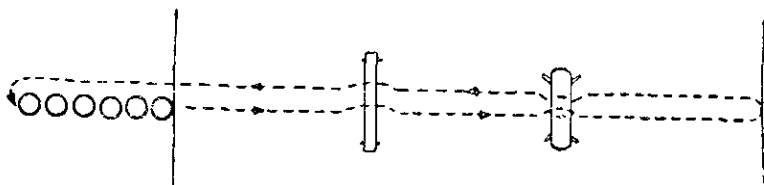


Рис. 5 Эстафета с преодолением препятствий

Заключительная часть – 5 мин. Ходьба медленная, выполнение несложных заданий по сигналам: поднять руки вверх, остановиться. Растяжка. Подведение итогов урока.

УРОК 3.

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – набивные и волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 15 мин.

Построение, рапорт, проверка присутствующих. Сообщение задач урока. Во время ходьбы и медленного бега выполнение заданий по

сигналу (звуковой или зрительный): остановки, приседания, прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами.

Выполняются упражнения из урока 2.

В упражнение 6 вводится добавление: отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

Основная часть – 60 мин.

I. Обучение перемещениям – 10 мин.

Повторение упражнений из предыдущего урока. Упражнения 1 и 2 выполняют затем с набивным мячом: после остановки и поворота у сетки бросок набивного мяча от лица двумя руками вверх параллельно сетке – из зоны 3 в зоны 4 и 2, из зоны 2 в зону 3 и из зоны 4 в зону 3.

II. Обучение верхней передаче – 30 мин.

1. Повторяются упражнения с набивным мячом из предыдущего урока. Занимающиеся сочетают перемещения, броски и ловлю набивных мячей: из зоны 6 игрок с набивным мячом бежит в зону 3, остановка и поворот налево, бросок мяча в зону 4. В зоне 4 игрок ловит мяч, стоя лицом к зоне 3 (боком к сетке), и, сделав шаг левой ногой вперед, делает поворот направо и бросает мяч в зону 6. Переход игроки совершают в направлении броска.

2. Упражнения в передаче подвешенного волейбольного мяча выполняют только те занимающиеся, которым трудно дается техника передачи. Основное внимание уделить упражнениям 4, 5 и 6, при этом надо занимающихся расставить так, чтобы направление передач соответствовало первым и вторым передачам в игре (к сетке в зону 3 и из зоны 3 в зоны 4 и 2),

3. «Передачи волейболистов». Занимающиеся становятся по кругу – и способом верхней передачи отбивают мяч вверх друг другу. Игрок, допустивший падение мяча, получает штрафное очко. Побеждает игрок, не имеющий штрафных очков или сделавший меньшее количество ошибок.

III. Игры и эстафеты – 20 мин.

Проводятся игры и эстафеты из предыдущего урока.

Заключительная часть – 5 мин. Ходьба обыкновенная, на счет «3» все хлопают в ладоши. Растяжка. Подведение итогов урока.

УРОК 4

Задачи урока: 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь: набивные, теннисные, волейбольные мячи, «держатели мяча».

Подготовительная часть – 15 мин.

Принятие рапорта, приветствие, сообщение задач урока. Ходьба обыкновенная, на носках, в приседе. Выполнение заданий по сигналу, остановки и имитации верхней передачи двумя руками, прыжки вверх толчком двух ног.

1. Бег с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей или занимающихся, передвигающихся в колонне).

2. Из стойки ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, пружинящее отведение прямых рук назад:

то же, но поднимаясь на носки, приседая.

3. Из различных исходных положений на месте и в движении (в приседе, бегом) быстро сводить прямые руки вперед до положения скрестно и разводить их в стороны, делая пружинящее движение назад.

4. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад, в стороны; повороты туловища, не сдвигая с места ног; наклоны с поворотами.

5. Из седа с согнутыми ногами, прямыми руками, опираясь сзади, не сдвигая с места рук и ног, прогибание, поднимая таз вверх.

6. Стоя, ноги врозь, руки вперед-наружу, махом правой ноги коснуться носком ладони левой руки, то же левой ногой вправо; то же в сочетании с ходьбой попеременным шагом; то же с одновременным подскоком на опорной ноге; то же с хлопком в ладоши под ногой.

7. В исходном положении выпад вперед, руки в различных исходных положениях, пружинящее приседание на согнутой ноге.

8. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола согнуть руки).

9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

10. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей

набивных мячей. Такие упражнения наряду с развитием физических качеств облегчают в дальнейшем усвоение заданий с волейбольным мячом, особенно тех, которые связаны с различными перемещениями волейболистов. Расстановка игроков в зонах 6–3–4; 6–3–2. Направление бросков при этом из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 6. После броска игроки переходят в ту же колонну, куда они бросили мяч (рис. 6).

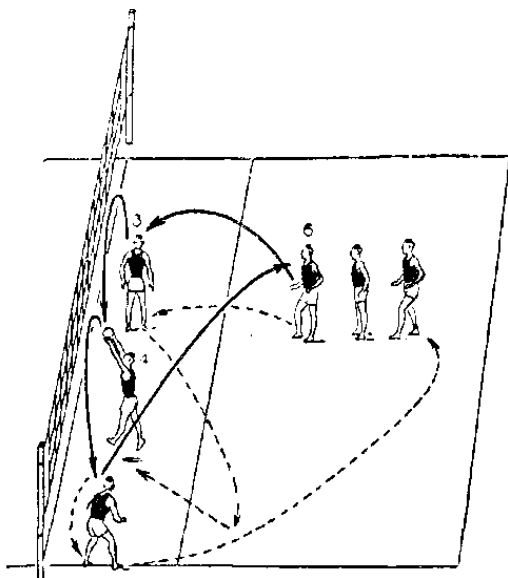


Рис. 6 Упражнение с набивным мячом

Основная часть – 60 мин.

1. Совершенствование навыков перемещения – 10 мин.

1. В парах, взявшись за руки, передвижение приставными шагами в самых разнообразных направлениях. Направление указывает водящий (один из двух),

2. Игра «Салки» – передвижение приставными шагами на сильно согнутых ногах.

3. Перемещение от лицевой линии к сетке, остановка и имитация приема сверху двумя руками. Бег к лицевой линии от сетки, остановка и имитация верхней передачи. То же, но бросок набивного мяча весом 1 кг. назад.

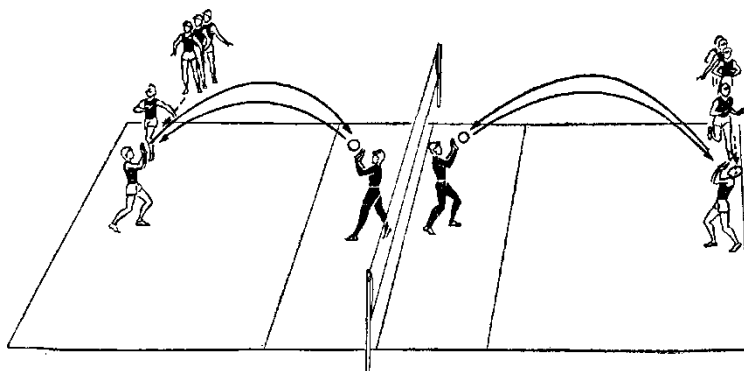


Рис. 7 Верхняя передача после остановки и поворота

4. Бег из зоны 5(1) вдоль лицевой линии в зону 6, остановка и поворот к сетке в средней и низкой стойке. То же, но с броском набивного мяча в зону 3 (рис. 7).

5. Ловля набивного мяча, бросаемого на различные расстояния от занимающегося, который в соответствии с расстоянием до точки приземления мяча выбирает способ перемещения (двойной шаг, приставные шаги или бег).

6. Эстафета. Игрок, стоящий впереди, держит в руках набивной мяч. По сигналу он выполняет кувырок вперед согнувшись, добегают до сетки и способом от лица двумя руками перебрасывают мяч через сетку, а сам пробегает под ней, ловит мяч и бежит к гимнастической скамейке, где также бросает мяч вверх, а сам перепрыгивает через скамейку и ловит мяч. То же самое надо проделать на обратном пути, после кувырка мяч передается второму игроку, который продолжает игру.

II. Обучение верхней передаче – 20 мин.

1. Верхние передачи мяча о стену (щит) с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в движении приставными шагами вдоль стены.

2. Передача о стену после того, как мяч отскочит от пола.

3. Стоя лицом к стене, передача над собой, поворот на 180° и передача над собой, стоя спиной к стене, снова поворот кругом и т. д.

4. Верхняя передача мяча, посланного инструктором после предварительного перемещения вперед, вправо и влево.

5. Занимающиеся стоят, как показано на рис. 36. Инструктор передает мяч вперед, занимающийся бежит вперед, останавливается двойным шагом, поворачивается лицом к инструктору и верхней передачей направляет ему мяч обратно. Инструктор посылает мяч в зону 6 к лицевой линии, учащиеся выходят к мячу из зон 5 и 1, инструктор посылает мяч под различным углом к сетке в зоны 3 и 2, занимающиеся выходят к сетке и выполняют вторые передачи вдоль сетки.

6. Игра «Передачи волейболистов» из предыдущего урока.

III. Обучение нижней прямой подаче – 20 мин.

1. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен) снизу одной рукой в парах. После броска выполняется шаг вперед сзади стоящей ногой. Броски выполняются поочередно игроками с одной стороны, затем с другой.

2. Нижняя прямая подача теннисного мяча через сетку,

3. Нижняя прямая подача мяча, установленного в держателе.

4. Нижняя подача в стену и прием отскочившего мяча.

5. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку.

Обратить внимание занимающихся, чтобы удар выполнялся выпрямленной рукой, точка удара по мячу не должна быть высоко. Ошибкой будет, если нога, стоящая сзади, в момент удара поднимается назад-вверх.

IV. Подготовительная игра в волейбол – 10 мин.

Игра «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В игре участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе. После розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводятся в игру верхней передачей. Условия игры приближаются к волейболу еще больше, если мяч через сетку бросать вторым касанием (рис. 8).

Игра в волейбол без подачи, мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Заключительная часть – 5 мин.

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Растяжка. Подведение итогов урока.

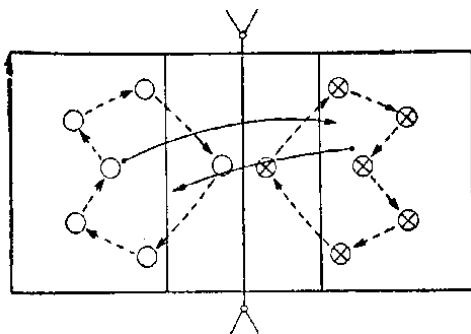


Рис. 8 Два мяча через сетку

УРОК 5.

Задачи урока: 1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь: набивные, волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 15 мин.

1. Упражнения на быстроту перемещения из урока.
2. Из различных исходных положений (на месте и в движении) одновременные, попеременные и последовательные круги прямыми руками в различных плоскостях.
3. Упор лежа сзади, ноги слегка согнуты, пружинящее движение туловищем вперед.
4. Из седа на пятках, держась руками за стопы, прогибание, подавая таз вперед.
- 5 Из стойки на коленях, руки за спину, пальцы сплетены, сед на пятки, одновременно наклон вперед, руки назад, лбом коснуться коленей.
- 6 Из исходного положения стоя на правой ноге, левая сзади на носке, руки вверх, наклон вперед, быстро сгибая левую ногу вперед до касания коленом левого плеча, руки вниз и назад (несколько раз правой и левой ногой).
7. В исходном положении седа(ноги вместе или врозь), руки в различных исходных положениях, пружинящие наклоны вперед.
8. Вращение набивного мяча вниз-назад, вверх-вперед, держа его двумя руками перед собой.

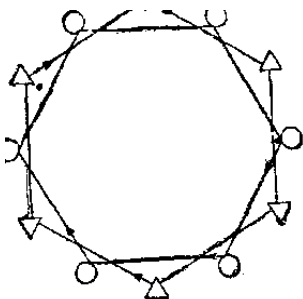


Рис. 9 Гонка мячей

9. Многократные броски набивного мяча от лица двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.

10 «Гонка мячей». Занимающиеся делятся на две команды и стоят по кругу через одного; у двоих противников находящихся друг против друга, набивные мячи. По сигналу занимающиеся начинают передавать мяч по кругу влево или вправо, каждая команда старается, чтобы их мяч догнал другой (рис. 9).

Основная часть – 60 мин.

1 Обучение верхней передаче – 20 мин. Упражнения 1–3 с набивным мячом из урока 2. Упражнения выполняются в парах.

2 Верхние передачи в парах вперед-вверх точно партнеру и в сторону от него (рис. 10). Многократные передачи над собой, после каждой передачи посмотреть на партнера После каждых 2 передач поворот на 180 .

3. Повторение упражнений 1, 2, 3 в верхней передаче у стены из урока

4 «Эстафета у стены». Игроки располагаются в колоннах по одному у стены. По сигналу первые в колоннах выполняют две передачи о стену и уходят в конец своей колонны, на их место выходят вторые игроки и т. д. Побеждает команда, дольше всех выполнявшая упражнение. Команда, допустившая потерю мяча, выбывает из игры.

5. Игроки располагаются в зонах 6, 3 и 4. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, в зоне 4 игрок ловит мяч, подбрасывает его над собой и верхней передачей посылает в зону 6 и т. д. Игрок после передачи переходит в ту колонну, куда он

передал мяч (рис. 11).

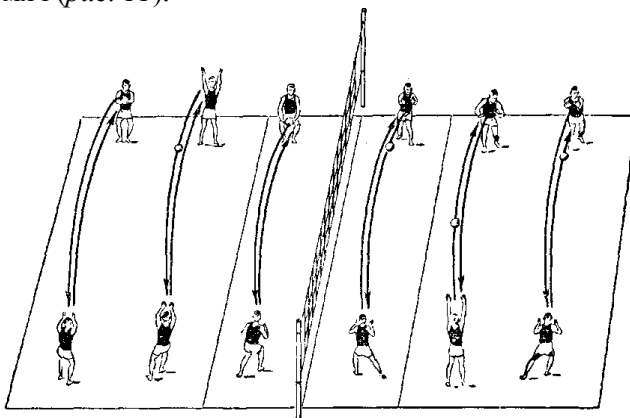


Рис. 10 Верхняя передача мяча в парах

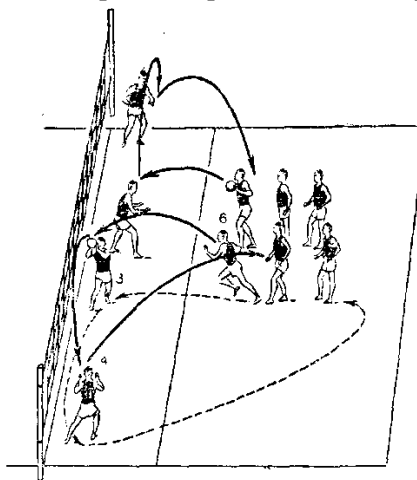


Рис. 11 Упражнение в передачах мяча

II. Обучение нижней прямой подаче – 20 мин.

1. Броски набивного мяча снизу одной рукой через сетку с места подачи.
2. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии в пределы площадки с соблюдением правил игры.

3. Поддачи подряд одним занимающимся ~ 10 попыток.

III. Подготовительная игра в волейбол – 20 мин.

«Два мяча через сетку». Мяч вводится в игру нижней подачей. В случае потери подачи игра продолжается по правилам «Пионербола», но команде, допустившей потерю подачи, выигрыш очка не засчитывается.

Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам – ошибки при приеме мяча не фиксируются, мяч вводится в игру передачей из зоны 6.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 6.

Задачи урока: 1. Обучение верхней передаче после перемещений.

2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – набивные, баскетбольные, волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 15 мин.

1. Упражнение на быстроту перемещения.

2. Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля.

3. Броски набивного мяча от лица двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Упражнения можно проводить в виде соревнования.

4. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.

5. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (ладони обращены пальцами вперед, внутрь, наружу), то же, но с опорой рук на пальцы.

6. Из стойки на коленях, руки в стороны, падение вперед в упор лежа на согнутых руках и возвращение в исходное положение толчком рук.

7. Из исходного положения правая нога назад взмах правой ногой вперед с одновременным поворотом налево кругом; то же левой ногой с поворотом направо (несколько раз подряд в каждую сторону).

8. Из исходного положения лежа на груди, разгибая руки и сгибая

ноги назад, прогнуться, стараясь коснуться носками ног затылка. 9. Из исходного положения лежа на спине поднять прямую ногу вверх, обхватить ее руками и пружиняще притянуть к себе.

10. Из стойки на коленях, руки за головой или на поясе, перейти в сед на пятках и вернуться в исходное положение.

Основная часть – 60 мин.

I. Обучение верхней передаче – 20 мин.

1. Передачи в парах – задание из предыдущих уроков. Передачи над собой, поворот на 360° и передача партнеру.

2. Передачи в круге с водящим в середине – на месте и в движении приставными шагами (рис. 12).

3. «Эстафета у стены» из предыдущего урока.

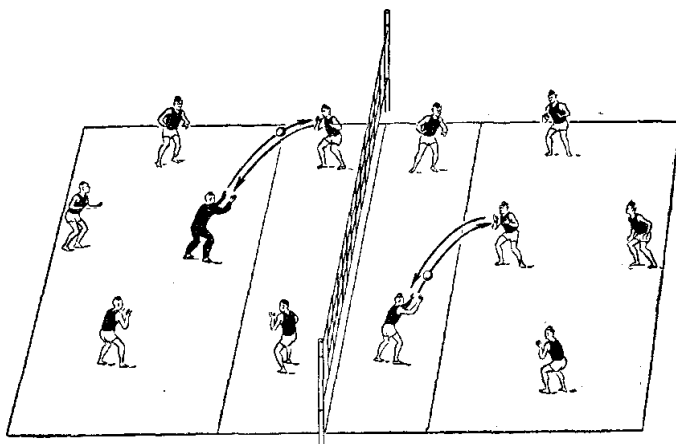


Рис. 12 Передача в круге с водящим в середине

4. Игроки располагаются так же, как в упражнении 5 в уроке 5. Упражнение проходит так же, но на обеих сторонах площадки. В зоне 4 игрок верхней передачей направляет мяч через сетку в зону 6, где игрок «принимает» мяч, посылает его в зону 3 и т. д. После передачи через сетку игрок переходит на противоположную площадку в зону 6.

II. Обучение нижней прямой подаче – 20 мин.

1. Подача из-за лицевой линии в пределы площадки с соблюдением правил (подачу произвести в течение 5 сек.).

Игроки выходят на место подачи и после свистка инструктора (на

другой стороне площадки – помощника) выполняют подачу.

Свободные игроки располагаются на площадке и принимают мяч от подачи сверху двумя руками, затем отдают его игрокам, ожидающим своей очереди на подачу.

III. Подготовительные и учебные игры – 20 мин.

Подготовительная игра из предыдущих уроков, но четырьмя мячами. Вблизи от сетки мяч можно передавать верхней передачей.

Учебная игра в волейбол. Мяч вводится верхней передачей. Первые передачи все направляют в зону 3, в зоне 3 игрок второй передачей направляет мяч в ту зону (4 или 2), к которой он в данный момент обращен лицом. Через сетку мяч нужно посылать не только в середину площадки, но и к ее границам – лицевой и боковым линиям.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 7.

Задачи урока: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – набивные баскетбольные, волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 15 мин,

1. Упражнение на быстроту перемещения.
2. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей; мячи со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.
3. Ведение баскетбольного мяча.
4. Из упора стоя согнувшись, переставляя руки вперед (попеременно и одновременно), перейти в упор лежа и вернуться в упор присев, переставляя руки назад, перейти в упор лежа сзади и вернуться в исходное положение.
5. В упоре лежа оттолкнуться руками, хлопнуть в ладоши и вернуться в исходное положение.
6. Из упора лежа ноги врозь отведение прямой правой ноги влево, носком коснуться пола за левой ногой; то же левой ногой вправо.
7. Из упора сидя сзади отведение прямой правой ноги влево, коснуться носком пола за левой ногой; то же левой ногой вправо.
8. Из исходного положения стоя или в упоре лежа быстрое

сгибание одной нот (подряд несколько раз правой и левой поочередно) до касания стопой ягодицы.

9. Из основной стойки или стойки ноги врозь приседание на носках и на всей стопе; то же, но руками касаясь пяток.

10. «Гонка мячей» из урока 5. Основная часть – 60 мин.

I. Обучение верхней передаче мяча – 20 мин.

1. Передачи в движении по кругу, в середине круга – 2–3 водящих (рис. 13). Игроки вначале движутся в одну сторону, затем в другую.

2. Передачи в парах в движении приставными шагами боком вперед.

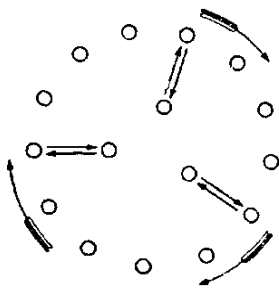


Рис. 13 Передачи в движении по кругу с 2–3 водящими в середине

3. Игроки располагаются, как показано на рис. 14. С противоположной стороны площадки по свистку инструктора игроки поочередно производят подачу снизу. Игроки принимают мяч сверху двумя руками и направляют в зону 3. Игрок в зоне 3 вторую передачу выполняет в ту зону, куда он обращен лицом. Третьим касанием мяч посылают через сетку в пределы площадки. Игроки должны располагаться так, чтобы они все хорошо видели подающего игрока и заранее готовились к приему мяча.

II. Обучение нижней прямой подаче – 20 мин.

Подача на точность – в правую и левую стороны площадки.

III. Учебная игра в волейбол – 20 мин.

Команде разрешается подряд производить три касания. Один игрок не имеет права касаться мяча два раза подряд. На подачу отводится 5 сек. подача с лицевой линии и касание сетки мячом при подаче – ошибка. Касание сетки игроком и заступание за среднюю линию

под сеткой – ошибка. Мяч нельзя задерживать в руках и бросать: касание мяча должно быть отрывистым.

С первых занятий занимающихся надо приучить вести игру в три касания, что поначалу трудно дается, особенно женщинам.

Заключительная часть – 5 мин.

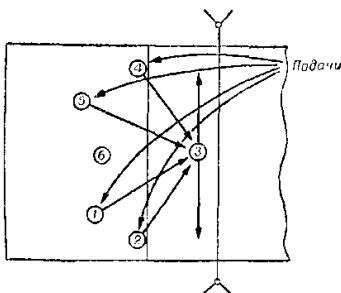


Рис. 14 Прием мяча с подачи, первые и вторые передачи

УРОК 8.

Задачи урока: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – набивные, волейбольные мячи. Подготовительная часть – 15 мин.

1. Перемещения (скорость максимальная) на небольших отрезках 3–5 м в направлениях, наиболее встречающихся в игре в волейбол (из зон 1, 5, 6 к сетке, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 за лицевую линию и т. д.).

2. Ходьба выпадами с различными движениями руками.

3. Из стойки ноги вместе или врозь падение вперед, слегка сгибаясь, в упор лежа на согнутые руки, попеременно переставляя руки назад, перейти в упор стоя согнувшись и встать (дети и женщины выполняют на гимнастических матах).

4. Из исходного положения лежа на спине, руки вперед, пальцы переплетены, сгибая ноги, продеть их между руками, выпрямить и, затем снова сгибая ноги, вернуться в исходное положение.

5. Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны, поднимание прямых ног и разведение их врозь; поднимание одной ноги, отведение ее в сторону, коснуться ладони разноименной

руки.

6. Из основной стойки выпады вперед, назад, в стороны.

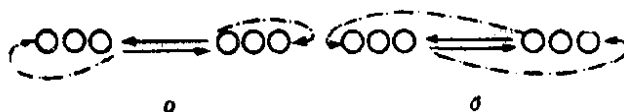


Рис. 15 Броски набивного мяча во встречных колоннах

7. Броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками – в парах и во встречных колоннах (рис. 15, 16).

8. Упражнение на расслабление. Из стойки ноги врозь наклон вперед, руки свободно опущены вниз, пассивное потряхивание руками при помощи пружинящих приседаний; потряхивание руками, поднимая и опуская плечи; напряженное поднятие рук вверх и расслабленное опускание их вниз.

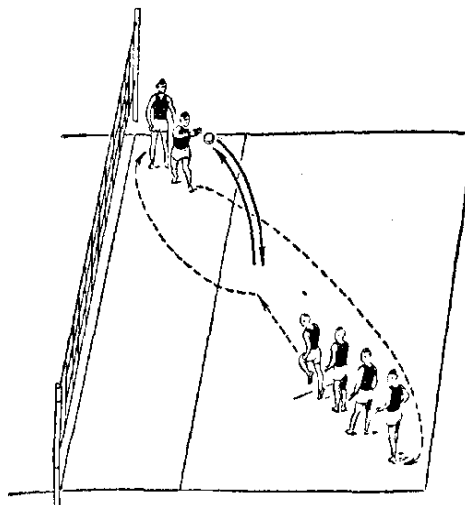


Рис. 16 Упражнение в передачах мяча

Основная часть – 60 мин.

I. Обучение приему и передаче мяча сверху – 20 мин.

1. Передачи в парах на месте и в движении.

2. Встречная передача мяча, перед передачей мяча во встречную колонну выполняется передача над собой. После передачи занимающийся уходит назад в свою колонну (см. рис. 15, а).

3. Упражнение 3 из основной части урока 7 для выработки навыка приема мяча с подачи.

II. Обучение нижней прямой подаче – 20 мин. Подача на точность в правую и левую половины площадки.

III. Учебная игра в волейбол – 20 мин. Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной).

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 9.

Задачи урока: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач. Продолжительность урока – 80 мин.

Подготовительная часть – 15 мин.

1. Бег с остановками и изменениями направления (зигзагами),

2. Ускорения во время бега в определенных границах волейбольной площадки. Остановка по сигналу и имитация верхней передачи и нижней подачи.

3. Соревнование в беге на 15 – 20 м (на время).

4. Стоя лицом друг к другу и опираясь ладонями прямых рук на плечи друг друга, пружинящие наклоны вперед.

5. Сидя спиной друг к другу, ноги согнуты, держась руками, поднятыми вверх, один наклоняется вперед, другой, наклоняясь назад, прогибается в грудной части позвоночника.

6. Из седа руки в стороны поднимание одной или обеих ног и хлопок в ладоши под ногами.

7. Лежа лицом вниз, ноги согнуты назад, руками захватить стопы, прогибание, подтягивая носки ног к голове.

8. Из основной стойки выпад в сторону и возвращение в исходное положение толчком согнутой ноги.

9. Ходьба в полуприседе и в приседе (обычно и на носках); то же спиной вперед.

10. Броски и ловля набивного мяча от лица двумя руками в парах, во встречных колоннах без перехода и с переходом в

противоположную колонну; в расстановке игроков в зонах 6–3–4, 6–3–2.

Основная часть – 60 мин.

I. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками – 20 мин.

1. Передачи в парах. Один игрок посылает мяч партнеру так, чтобы тот выходил к мячу и принимал его в средней и низкой стойках. Передачу выполнять после поворота налево и направо.

2. Перемещение по кругу и передача мяча инструктору в середину круга. То же, но в круге стоят 2–3 водящих.

3. Встречная передача мяча с переходом в противоположную колонну после передачи. Вначале выполняется после предварительной передачи мяча над собой (рис. 16, 17).

4. Прием мяча с подачи. Упражнение выполняется так, как это описано в предыдущих двух уроках.

II. Обучение нижней прямой подаче – 20 мин.

Подачи в правую и левую половины площадки по заданию (по 5 попыток в каждую половину).

III. Учебная игра в волейбол – 20 мин.

Задание в игре: вести игру в три касания, через сетку мяч направлять ближе к лицевой и боковым линиям, к самой сетке. Подачей мяч также посылать в правую или левую половину площадки – по указанию инструктора. Заключительная часть – 5 мин.

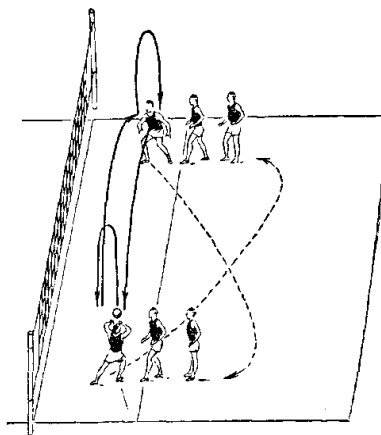


Рис. 17 Встречная передача мяча

УРОК 10.

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка. Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – набивные, волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 15 мин.

1. Упражнения в движении из предыдущего урока.
2. Стоя ноги врозь лицом друг к другу, один поднимает руки вперед, в стороны, вверх, другой оказывает сопротивление, удерживая его за руки в лучезапястных суставах, то же, но один лежит на спине.
3. Из различных исходных положений, держась за руки, круговые движения одной рукой (правой и левой) со взаимным сопротивлением.
4. Лежа лицом вниз, головой друг к другу, держась за руки, поднять руки в стороны-вверх, прогнуться, одновременно поднимая руки вверх.
5. Из упора присев, выпрямляясь на одной ноге, одно. временно выполнить взмах другой ногой назад, в сторону, вперед.
6. Из седа ноги скрестно встать без опоры руками и снова сесть; то же, но встать с поворотом кругом.
7. Из положения сидя перекат назад, прямые ноги вверх, носками коснуться пола за головой.

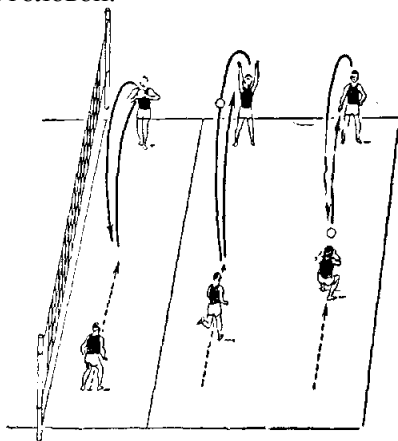


Рис. 18 Передачи в парах после перемещения

8. Руки в различных исходных положениях, подскоки на носках; то же с поворотами на 180 и 360°; то же с продвижением вперед, назад, вправо, влево; то же с различными движениями рук (хлопки, круговые движения); то же, ставя ноги попеременно врозь и вместе; то же, ставя ноги врозь и скрестно.

Основная часть – 60 мин.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками – 20 мин.

1. Передачи в парах: на месте в средней и низкой стойках, в выпаде, после перемещения (рис. 18). Передача над собой и наблюдение за партнером, по сигналу (взмах рукой) передать ему мяч. Упражнение выполняется в расположении игроков – один у сетки, другой у лицевой линии, а также по обе стороны сетки.

2. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну. Колонны располагаются в зонах 6–3, 6–2, 5–3, 1–3.

II. Совершенствование навыков перемещения – 10 мин.

Эстафета. Задание – от лицевой линии к средней – бег, остановка, поворот кругом – бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперед до линии нападения на противоположной площадке, остановка, перемещение приставными шагами правым боком вперед снова к линии нападения, после этого бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке выполнить поворот на 360° во время бега.

Игра проводится 3 раза. После этого то же задание, но с набивными мячами в руках (девушки и женщины с одним мячом 2 кг, юноши и мужчины – с двумя).

III. Совершенствование навыков подачи – 10 мин.

Соревнование на большее количество правильно выполненных подач из 10 попыток (по 5 в правую и левую половины площадки). Подачи выполняются в парах, поочередно, партнеры подсчитывают друг у друга количество правильных подач и сообщают инструктору, который ведет учет в журнале.

IV. Учебная игра в волейбол – 20 мин.

Задание – играть в три касания, через сетку направлять мяч ближе к границам площадки, подавать «точно» по указанию инструктора. В заключение основной части урока проводится игра «Два мяча через сетку», набивными мячами. Вес мяча для женщин 1 кг, для

мужчин – 1,5–2 кг.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 11.

Задачи урока: 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – набивные, волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 15 мин.

1. Для развития быстроты двигательной реакции и быстроты перемещения полезно выполнять различные задания в ответ на зрительные или слуховые сигналы во время перемещения занимающихся различными способами.

2. По зрительному сигналу бег 10–15 м из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и лицом вниз (по отношению к стартовой линии волейболист принимает самые разнообразные положения).

3. Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный» бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20–30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной вперед и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Задания усложняются, занимающиеся передвигаются с набивными мячами в руках.

4. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх. То же с прыжком вверх. То же с набивным мячом (или двумя) в руках.

5. Из исходного положения стоя на гимнастической стенке, правая нога согнута, левая опущена вниз, держась руками за рейку на уровне лица, быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же на левой ноге.

6. Напрыгивание на стенку, держась за рейку на уровне лица, и спрыгивание.

7. Броски набивного мяча от лица двумя руками, из-за головы двумя руками на месте и в прыжке; встречная передача мяча через сетку с переходом из колонны в колонну.

Основная часть – 60 мин.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками – 20 мин.

1. Передачи на точность через сетку. Если занимающимся трудно, то передачи на точность они могут выполнять с собственного подбрасывания мяча, затем с передачи партнера.

2. Встречная передача мяча в зонах 5–3, 1–3, 5–2 (рис. 16), 1–4, 4–2.

3. Эстафета с верхней передачей на точность – попадание в basketбольную корзину. Игроки располагаются двумя колоннами за средней линией. По свистку инструктора первые в колоннах, выполняя передачу мяча над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к basketбольному щиту, они стремятся попасть мячом в basketбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего передают мяч вторым игрокам своей колонны и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания.

II. Совершенствование навыков подачи – 20 мин.

1. Соревнование на большее число подач подряд без ошибки.

2. Нижняя прямая подача на точность – в зоны 4–5, 6–3, 1–2.

III Учебная игра в волейбол – 20 мин.

Задание то же, что и в предыдущем уроке.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 12.

Задачи урока. 1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – мячи basketбольные, волейбольные, набивные.

Вводная часть – 5 мин. Подготовительная часть – 15 мин.

1. Занимающиеся передвигаются по заданию инструктора каким-либо способом, например ходьба спиной вперед, при подбрасывании мяча переходят на бег (3–4 м) и снова ходьба или во время передвижения приставными шагами, или бега спиной вперед – ускорение.

2. Если инструктор во время бега поднимет (или подбросит) мяч одной рукой, это служит сигналом для перехода на приставные

шаги правым боком вперед; если опустит (или бросит) мяч вниз – занимающиеся переходят на приставные шаги правым боком вперед; если поднимет мяч двумя руками – на бег спиной вперед, по свистку – на обычный бег.

3. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля на месте и в движении (из предыдущих уроков).

4. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед и спиной. То же, но с отягощением (с двумя набивными мячами в руках).

5. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, ловля и броски мяча о стену в прыжке.

6. «Мяч среднему». Занимающиеся образуют два (три) круга, в середине каждого круга стоят водящие с набивным мячом в руках. По сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам и ловить. Получив мяч от игрока, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, игроки которой раньше закончили броски.

7. «Подвижная цель». Занимающиеся располагаются по кругу и стараются попасть мячом в водящего, который, бегая по кругу, увертывается от мяча. Попадание засчитывается только тогда, когда мяч коснется ног водящего. Мячи, летящие выше ног, водящий может отбивать руками.

Основная часть – 60 мин.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками – 20 мин.

1. Передачи в парах: высокие передачи, горизонтальные передачи, увеличивая и сокращая расстояние между игроками, в сторону от игрока, из глубины площадки к сетке.

2. Встречная передача мяча через сетку в зонах 3–3, 2–1, 2–5, 2–2.

3. Прием мяча с подачи. Первая передача в зону 3, вторая – в зону 4 или 2, третьим ударом направить мяч через сетку в зону 6 к лицевой линии.

II. Совершенствование навыков нижней подачи – 10 мин.

Подача мяча на точность – в зоны 5–4, 6–3, 1–2.

Задание выполняется в парах, партнер подсчитывает количество попаданий – по 5 попыток в каждую зону.

III. Игра «Два мяча через сетку» – 10 мин.

Игра проводится четырьмя баскетбольными (или футбольными)

мячами. Очко считается проигранным, если на одной стороне площадки окажутся все 4 мяча. Разыгрывается от 5 до 10 очков в зависимости от подготовленности занимающихся.

IV. Учебная игра в волейбол – 20 мин.

Для двусторонних игр группа должна быть разбита на 2 или 3 команды, равные по силам. В каждой команде надо так расставить игроков, чтобы в каждой конкретной расстановке и на передней, и на задней линии были игроки, лучше других владеющие уже навыками игры.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 13.

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – набивные, теннисные, волейбольные мячи, мячи на амортизаторах.

Подготовительная часть – 15 мин.

1. Во время ходьбы остановка, поворот налево, сделать шаг правой ногой, приставить левую и выполнить прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами. То же во время бега.

2. Упражнения во время ходьбы (из предыдущих уроков.)

3. Один из занимающихся лежит на спине, ноги подняты вверх, сгибание и разгибание ног, другой в упоре стоя опирается руками о голеностопные суставы партнера.

4. В колонне, шеренге, держать за руки, подскоки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением вперед в различных сочетаниях.

5. Стоя лицом друг к другу, держась за руки, подскоки на месте и в движении по кругу; то же в приседе.

6. Стоя лицом друг к другу, левую руку положить на правое плечо, правой рукой взять партнера за левую голень, подскоки на месте и по кругу вправо и влево.

7. Подскоки на одной ноге, руки за спину, стараясь грудью столкнуть партнера (для юношей).

8. Броски набивного мяча через сетку в прыжке.

9. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке с места, с разбега в один шаг, в два шага. Направление броска – из зоны 4 в

зоны 4–5. Надо обратить внимание занимающихся на следующее: в момент постановки правой ноги в последнем шаге руки должны быть в положении замаха сзади. При движении левой ноги вперед руки также начинают движение вперед. В момент разгибания ног руки устремляются также вверх. Продвижение после прыжка вперед минимальное.

Основная часть – 60 мин.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками – 20 мин.

Упражнения в приеме и передаче мяча сверху двумя руками из урока 10.

II. Ознакомление с техникой прямого нападающего удара – 20 мин.

1. Показ прямого нападающего удара и объяснение основных моментов техники выполнения нападающего удара.

2. Выполнение согласованных движений рук и ног при прыжке в один и два шага.

3. Имитация нападающего удара.

4. Метание теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку.

Сохранять ритм движений, характерный для нападающего удара (рис. 19).

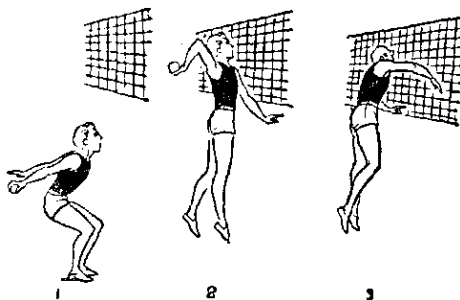


Рис. 19 Метание теннисного мяча через сетку

5. Обучение нападающему удару по мячу на резиновых амортизаторах (рис.20).

III. Учебная игра в волейбол – 20 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

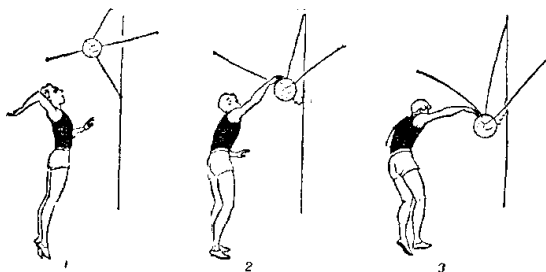


Рис. 20 Нападающий удар по мячу на амортизаторах

УРОК 14.

Задачи урока: 1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.

Продолжительность урока – 20 мин.

Инвентарь – набивные, теннисные, волейбольные мячи, мяч на амортизаторах.

Подготовительная часть – 15 мин.

Содержание подготовительной части такое же, как и в предыдущем уроке.

Основная часть – 60 мин.

I. Верхние передачи мяча двумя руками – 10 мин.

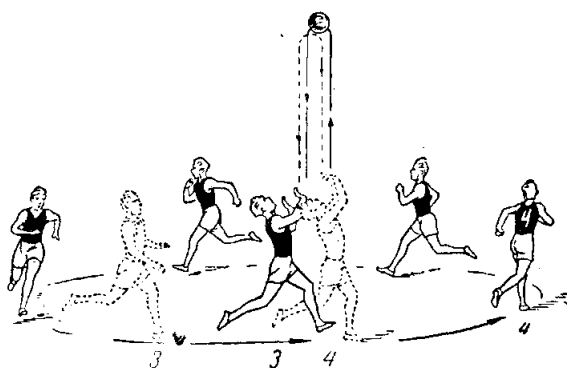


Рис. 21 Передачи над собой в движении по кругу

1. Передачи в парах (задания из предыдущих уроков).
2. Передачи над собой в движении по кругу бегом и приставными шагами – все игроки поочередно выполняют передачу над собой (игрок выполняет передачу и уходит, на его место выходит следующий и т. д.) (рис. 21).

II. Обучение приему мяча снизу двумя руками – 30 мин.

1. Выпад вперед правой или левой ногой. Взять набивной мяч с пола и прямыми руками бросить вперед, вверх, над собой.
2. С набивным мячом в руках после перемещения остановка в глубоком выпаде и бросок снизу вперед, вверх и назад.
3. Прием снизу мяча, подвешенного на шнуре у сетки вверх, вперед-вверх, стоя на месте и после перемещений изученными способами (рис. 22).
4. Прием снизу мяча, наброшенного партнером в парах и у сетки. Важно обратить внимание занимающихся на то, чтобы в момент приема мяча они не сгибали руки в локтях, а сам прием осуществлялся не на кулаки, а на предплечья у лучезапястных суставов.

III. Обучение прямому нападающему удару «по ходу» – 20 мин.

1. Метание теннисного (хоккейного) мяча через сетку правой и левой рукой в прыжке с места и с разбега.
2. Ловля теннисного мяча в прыжке с разбега.

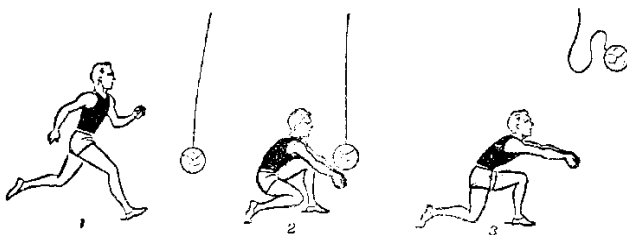


Рис. 22 Прием снизу подвешенного мяча

3. Подбрасывание теннисного мяча вверх и «нападающий удар» через сетку (вначале просто в прыжке, в парах).
 4. Нападающий удар по мячу в резиновых амортизаторах (рис. 20).
- Заключительная часть – 5 мин.*

УРОК 15.

Задачи урока: 1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – набивные, волейбольные мячи, держатели мяча, резиновые амортизаторы.

Подготовительная часть – 15 мин.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов для плечевого пояса, рук, туловища и ног – из предыдущих уроков.
2. Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, руки вниз, поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение их назад. То же, но круги руками.
3. Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой (как при нападающем ударе), двумя руками, левой.
4. Броски набивного мяча весом 1–2 кг двумя руками из-за головы с максимальным прогибом в грудной части при замахе.
5. Броски набивного мяча весом 1–2 кг снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой сверху – правой и левой.
6. Броски набивного мяча через сетку в прыжке с разбега в один шаг.
7. Метание теннисных мячей через сетку в прыжке из зоны 4 в зоны 4–5, из зоны 2 в зоны 1–2, из зоны 3 в зоны 4–5.

Основная часть – 60 мин.

I. Верхние передачи мяча – 10 мин.

1. Передачи мяча в тройках. Игроки располагаются, как показано на *рис. 23*. Один из игроков верхней передачей направляет мяч игроку, стоящему напротив, и сам идет на его место. Игрок, которому передали мяч, выполняет передачу над собой, затем вторым касанием посылает его игроку напротив и сам идет на его место и т. д. После того как это упражнение будет освоено, оно выполняется без промежуточной передачи над собой.

Занимающиеся должны пробегать справа, чтобы не сталкиваться между собой.

Сложность и нагрузка в упражнении зависят от расстояния между игроками и высоты передач: чем больше расстояние и ниже

передачи, тем больше интенсивность упражнения.

2. «Эстафета у стены с поворотами на 360°».

II. Обучение приему мяча снизу двумя руками – 20 мин.

1. Прием снизу мяча, подвешенного на шнуре. Этот технический прием выполняется стоя на месте и после перемещения.

2. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер. Упражнение выполняется в парах. Мяч надо бросить так, чтобы игрок бежал к нему и выполнял прием в выпаде с глубоким «подседом» (рис. 23).

III. Обучение прямому нападающему удару – 30 мин.

1. Подбрасывание теннисного мяча и удары по нему кистью в прыжке – в парах и через сетку.

2. Нападающий удар по мячу, установленному у сетки в держателе (рис. 24).

3. Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнером.

Занимающиеся при выполнении упражнений 2 и 3 располагаются двумя колоннами в зонах 4. Для увеличения плотности занятия часть занимающихся выполняет нападающие удары по мячу на амортизаторах, другая – упражнения с набивными мячами у стены и т. д.

Надо обратить внимание занимающихся на то, чтобы при ударе рука выпрямлялась в локтевом суставе, а движение кисти сверху вниз и вправо в заключительный момент, но не в коем случае не влево, что часто наблюдается у новичков.

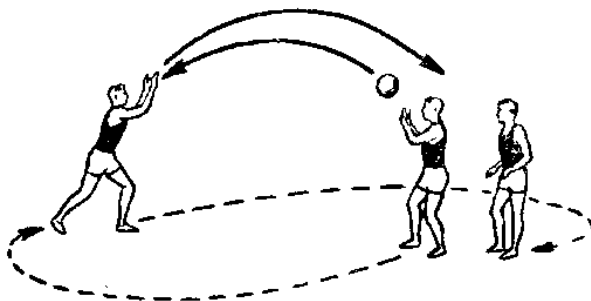


Рис. 23 Передачи в тройках

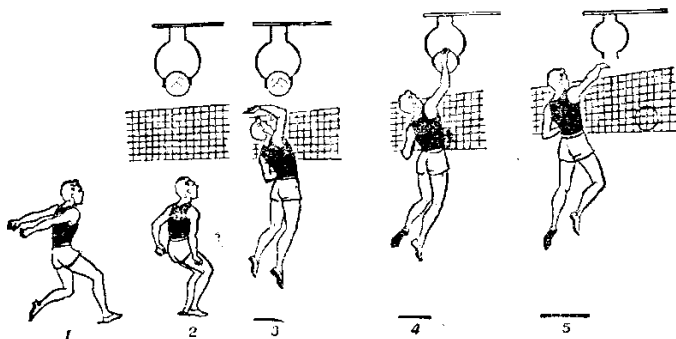


Рис. 24. Нападающий удар по мячу в держателе

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 16.

Задачи урока: 1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – набивные, волейбольные мячи, держатели мяча, мячи на амортизаторах, резиновые амортизаторы.

Подготовительная часть – 15 мин. Содержание подготовительной части то же, что в предыдущем уроке.

Основная часть – 60 мин.

I. Верхние передачи мяча – 10 мин.

1. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну: в зонах 2–4, 5–2, 5–3; через сетку в зонах 4–2.

2. Передачи мяча в тройках. Описание упражнения дано в предыдущем уроке (15).

II. Обучение приему мяча снизу – 20 мин.

1. У стены. Удар по мячу снизу двумя руками о стену. Дать мячу упасть на пол и принять его снизу после отскока (рис. 25).

2. В парах. Один игрок посылает верхней передачей мяч партнеру, который выполняет прием снизу.

III. Обучение прямому нападающему удару – 30 мин.

1. Нападающий удар по мячу в держателе и на резиновых амортизаторах.

2. Нападающий удар из зоны 4 по мячу, подброшенному

партнером у сетки.

3. Нападающий удар с передачи инструктора или кого-либо из занимающихся, хорошо овладевших второй передачей (рис. 26).

Заключительная часть – 5 мин.

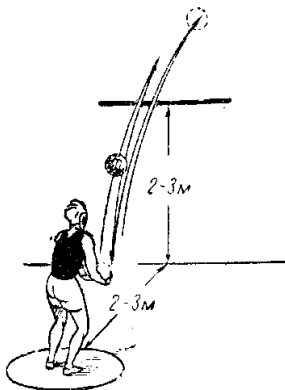


Рис. 25. Прием мяча снизу у стены

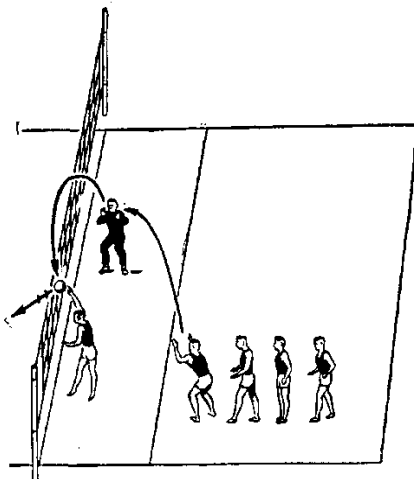


Рис. 26. Нападающий удар со второй передачи из зоны 3

УРОК 17.

Задачи урока: 1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – набивные, волейбольные мячи, мячи на амортизаторе.

Подготовительная часть – 15 мин.

Содержание подготовительной части составляют упражнения из подготовительной части урока 2.

Основная часть – 60 мин.

I. Прием и передачи сверху – 10 мин.

1. Групповые передачи мяча из числа описанных в предыдущих уроках.

2. Прием мяча сверху и снизу от удара через сетку. Инструктор стоит на подставке в зоне 4 у сетки и ударом направляет мяч через сетку в зоны 1, 5, 6. Занимающиеся по очереди выходят в зоны и принимают мяч (рис. 27).

II. Прием мяча снизу двумя руками – 10 мин.

1. Отбивание мяча снизу двумя руками о стену на месте и в движении приставными шагами вдоль стены.

2. В парах. Прием мяча снизу от тихого удара.

III Прямой нападающий удар – 20 мин.

1. Нападающий удар по мячу в резиновых амортизаторах.

2. Прямой нападающий удар из зоны 4, вторая передача из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зоны 5 (рис. 26).

В зависимости от подготовленности занимающихся высоту сетки можно во время занятия снизить.

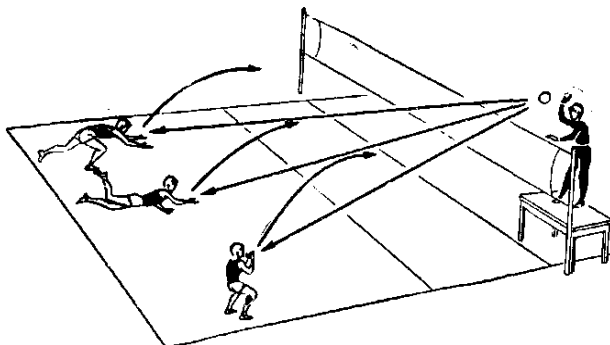


Рис. 27. Прием мяча от нападающего удара

IV. Обучение верхней прямой подаче – 20 мин.

1. Броски набивного мяча весом 2 кг из-за головы двумя руками.
 2. Из положения «рука с набивным мячом весом 1 кг за головой» выпрямление руки вверх и бросок мяча вперед за счет резкого заключительного движения.
 3. Верхняя прямая подача в стену и прием мяча.
 4. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку. Нужно следить, чтобы мяч подбрасывали правильно, а удар выполнялся выпрямленной рукой, ладонью.
- Заключительная часть – 5 мин.*

УРОК 18.

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.

Продолжительность урока – 80 мин. Инвентарь – набивные, волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 15 мин. Содержание подготовительной части то же, что и в уроке 3.

Основная часть – 60 мин.

I. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками – 20 мин.

1. Прием мяча сверху и снизу от удара через сетку.

Удар выполняет инструктор, стоя на подставке, или его помощник (рис. 27).

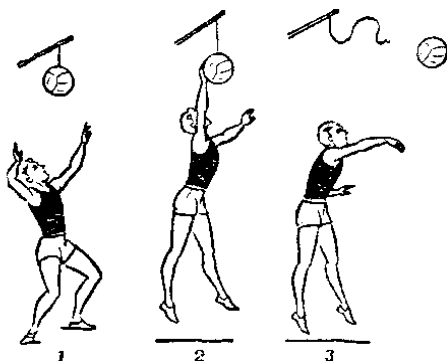


Рис. 28. Подводящее упражнение к верхней прямой подаче

2. «Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками.

II. Обучение верхней прямой подаче – 20 мин.

1. Упражнения с набивным мячом.

2. Подачи мяча в стену и прием.

3. подача через сетку в пределы площадки. Занимающиеся, которым трудно дается верхняя прямая подача, могут выполнять такие упражнения: подача теннисного или малого резинового мяча, подача мяча, установленного в держателе (рис. 28).

III. Обучение прямому нападающему удару – 20 мин.

1. Упражнения 1 и 2 из предыдущего урока (17).

2. Нападающий удар из зоны 2 в зону 1 со второй передачи из зоны 3.

3. В зону 3 мяч направляется из зоны 2 и 6.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 19.

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.

Продолжительность урока – 80 мин.

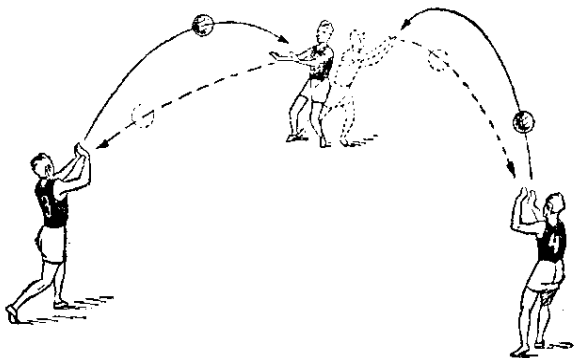


Рис. 29 Прием поочередно двух мячей

Инвентарь – набивные, волейбольные мячи, держатели мяча, мячи на амортизаторах.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения те же, что в уроке 4. Добавляются упражнения с набивными мячами для развития скоростно-силовых качеств, особенно прыгучести.

Основная часть – 60 мин.

I. Прием и передача мяча сверху и снизу – 10 мин.

1. Поочередный прием и передача сверху двух мячей, которые посылают передачей и бросками два партнера (рис. 29). То же, но прием мяча снизу двумя руками.

Игроки располагаются треугольником. Один из игроков, находясь все время в положении средней и низкой стойки, принимает мячи от двух партнеров и посылает мяч партнеру в противоположном направлении.

2. Игроки располагаются в зонах 6–2–4. Передача из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 длинная передача в зону 4. В зоне 4 игрок принимает мяч, делает передачу над собой и посылает его передачей в зону 6 и т. д. Игроки после передачи переходят в ту зону, куда передали мяч.

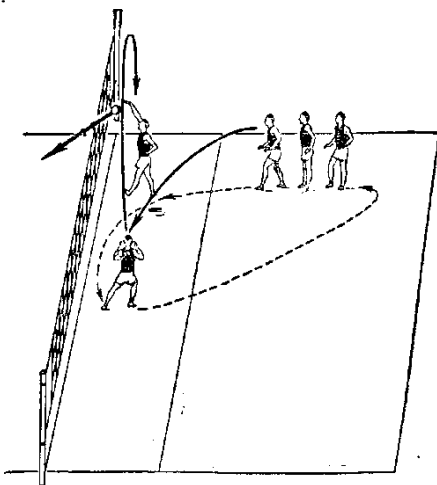


Рис. 30. Отбивание мяча кулаком в прыжке

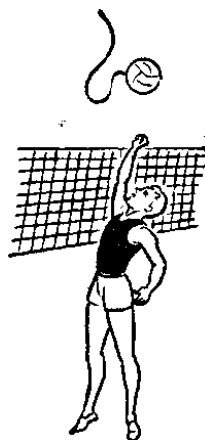


Рис. 31

II. Ознакомление с передачей в прыжке и отбиванием мяча кулаком над сеткой – 10 мин.

1. Ловля набивного мяча в прыжке.

2. Броски набивного мяча в прыжке в парах (расстояние 2–3 м).

3. Поймать набивной мяч в прыжке, приземлиться и затем в прыжке бросить мяч партнеру.

4. Отбивание подвешенного мяча кулаком в прыжке (рис. 30).

5. Отбивание подвешенного мяча в прыжке способом верхней передачи.

III. Обучение верхней прямой подаче – 20 мин.

Повторение упражнений из предыдущих уроков.

IV. Обучение прямому нападающему удару – 20 мин.

1. Нападающий удар из зоны 4 «по ходу» со второй передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зоны 5 (см. рис. 26).

2. Нападающий удар из зоны 2 со второй передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зоны 1 (рис. 31).

Если у занимающихся наблюдаются ошибки, надо, чтобы они в индивидуальном порядке больше выполняли подводящих упражнений, описанных в предыдущих уроках.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 20.

Задачи урока: 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову.

2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.

3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – набивные, волейбольные, теннисные мячи.

Подготовительная часть – 15 мин.

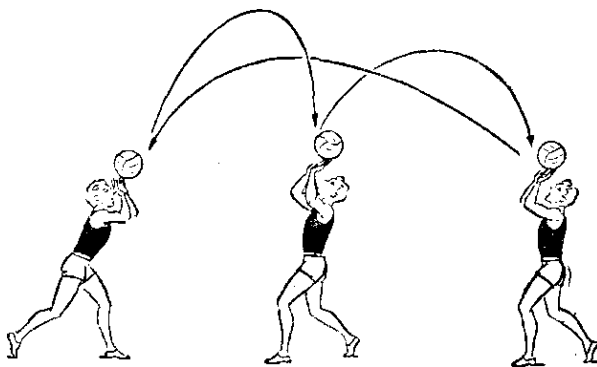


Рис. 32. Передача мяча назад, за голову

1. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног (то же, что в уроке 6).
2. Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Основная часть – 60 мин.

I. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову – 20 мин.

1. Броски набивного мяча над собой и назад-вверх.
2. Подбрасывание волейбольного мяча над собой и передача вверх-назад.

Оба упражнения выполняются в парах.

3. Занимающиеся располагаются в тройках (рис. 32). Игрок 1 бросает набивной мяч игроку 2, игрок 2 ловит и затем бросает его игроку 3. Игрок 3 бросает мяч игроку 1.

4. То же, но передача волейбольным мячом.

В положении верхней передачи мяча назад игрок слегка отклоняет плечи назад и предплечья также слегка смещаются назад. Однако основа техники верхней передачи такая же, как и вверх-вперед. Особенно надо обращать внимание занимающихся на заключительное движение кистями и пальцами рук. Частая ошибка начинающих – кисти движутся не вверх-назад, а почти назад и пальцы выпрямлены назад – «завалены». Мяч в этом случае летит горизонтально. Тем, кому трудно дается передача назад, надо выполнить передачу назад подвешенного на тесьме мяча.

II. Совершенствование навыка верхней прямой подачи – 10 мин.

1. Подачи в правую и левую половины площадки.
2. Соревнование; кто меньше сделает потерь подач из 10 попыток. Упражнения проводятся так же, как и при изучении нижней подачи. Упражнения выполняются в парах, игрок наблюдает за подающим, стараясь одновременно выйти и принять мяч с подачи.

III. Совершенствование навыка прямого нападающего удара – 10 мин.

Повторение упражнений из предыдущих уроков.

IV. Учебная игра в волейбол – 20 мин.

Задание – применять в игре верхнюю прямую подачу и нападающий удар.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 21

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Основная часть – 60 мин.

I. Вторая передача мяча – 10 мин.

Передачи мяча в зонах 5–3–4, 6–2–4, 5–3–2 с перемещением игроков в направлении сделанной передачи.

II. Защитные действия – 25 мин.

1. Прием мяча от нижней и верхней прямой подач и передача в зоны 3 и 2 по заданию инструктора. Вторая передача из зоны 3 в зоны 4 и 2, а из зоны 2 в зоны 3 и 4.

2. В парах. Чередование приема мяча: сверху, снизу, сверху с падением. Затем мяч направлять в различной последовательности для этих трех видов приема мяча: игрок должен правильно выбрать способ приема мяча и хорошо его выполнить. Мяч для приема направляется передачей и ударом.

3. Прием мяча снизу у сетки и отраженного сеткой. Игроки располагаются в колонну за линией нападения лицом к сетке. На противоположной стороне в зоне нападения ближе к сетке стоит инструктор с мячом. Инструктор подбрасывает мяч и передачей направляет его через сетку, чтобы он опустился у самой сетки. Первый в колонне выбегает к сетке и принимает мяч снизу. После приема мяч должен опускаться в зоне нападения. В момент приема мяча руки должны быть прямые, плечи отклоняются назад, характерно глубокое «подседание» под мяч. В этом случае прием производится тыльной стороной сомкнутых кистей (со стороны больших пальцев).

Надо рассказать волейболистам, что мяч отскакивает от сетки по-разному в зависимости от того, в какое место сетки он попадает: чем выше к верхнему краю, тем круче его падение на площадку (рис. 33). Выполняют это упражнение так же, как и предыдущее, только инструктор находится в зоне 3 на одной стороне с игроками и броском направляет мяч в сетку.

*III. Индивидуальные тактические действия в нападении – 25 мин.
Заключительная часть – 5 мин.*

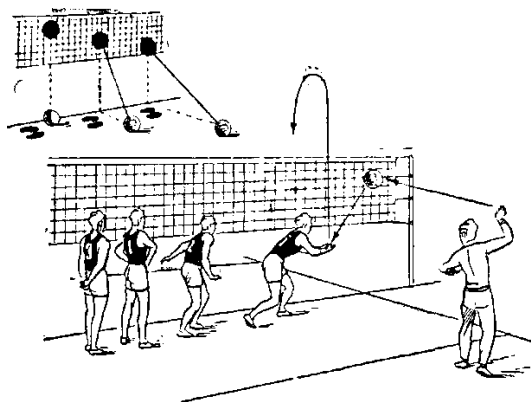


Рис. 33. Прием мяча от сетки

УРОК 22.

Задачи урока: 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – волейбольные, набивные мячи.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Основная часть – 60 мин.

I. Защитные действия – 30 мин.

Повторение упражнений из урока 21.

Во время выполнения упражнений инструктор занимается индивидуально с каждым волейболистом. Посылая мяч в различных направлениях и с разной скоростью, он воспитывает у занимающихся тактические умения. Мы имеем в виду прежде всего умелый выбор способа приема мяча, постоянную готовность выполнить прием мяча, умение наблюдать и предугадать возможное действие инструктора: выполнит он удар или передачу («обман») и куда будет направлен мяч.

Инструктор должен за 2–3 занятия проверить всех занимающихся.

II. Поддачи нижняя и верхняя прямая – 10 мин.

Поддачи на точность 10 нижних и 10 верхних подач подряд. Выполняются в парах.

III. Нападающий удар – 20 мин.

1. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с собственного подбрасывания.
2. Нападающий удар из зоны 2 с передачи назад, за голову.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 23.

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – набивные, волейбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Основная часть – 60 мин.

I. Вторая передача мяча – 15 мин.

1. В парах. Один из занимающихся передачей направляет мяч в различных направлениях, другой на основе наблюдения старается определить возможное направление передачи и своевременно выйти к мячу.

Один из занимающихся передает мяч над собой, неожиданно выполняя передачи в различных направлениях, другой наблюдает и выходит для приема мяча.

II. Обучение передаче мяча в прыжке – 10 мин.

1. Подбросить мяч над собой и в прыжке передачей направить партнеру.

2. Передача в прыжке с передачи партнера.

Упражнения выполняются в парах. Надо объяснить, что передача выполняется в момент высшей точки взлета, руки поднимаются заранее, передача производится за счет движения кистей и разгибания рук в локтевых суставах. Для слабо подготовленных рекомендуются броски и ловля набивного мяча в прыжке, передача подвешенного волейбольного мяча (*рис. 34*).

III. Обучение групповым тактическим действиям в нападении – 20 мин.

1. Прием мяча с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и нападающий удар. Вторая передача в зону 2 и нападающий удар.

2. Прием мяча с подачи, первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 или 2 – стоя спиной к нападающему, нападающий удар с передачи за голову.

В то время как часть занимающихся осваивает это упражнение, другие выполняют специальные упражнения и упражнения по технике, затем меняются ролями.

IV. Учебная игра в волейбол – 15 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

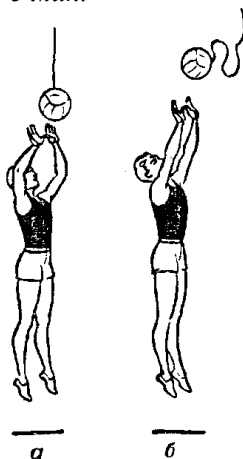


Рис. 34. Передача подвешенного мяча в прыжке

УРОК 24.

Задачи урока: 1. Обучение одиночному блокированию. 2, Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – волейбольные, набивные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Основная часть – 60 мин.

1. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении

– 30 мин.

1. Занимающийся выполняет передачи мяча над собой и наблюдает за партнером, который меняет свое место. На каждый уход партнера со своего места занимающийся отвечает точной передачей мяча партнеру или на его место, где он находился.

2. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 через сетку. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 2, из зоны 2 через сетку. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Через сетку мяч направляется вначале передачей по заданию в зоны 2, 3, 4, 1, 6, 5, затем нападающим ударом «по ходу».

II. Обучение одиночному блокированию – 20 мин.

1. Передвижение приставными шагами вправо и влево лицом к сетке на расстоянии 40–50 см, остановки и принятие исходного положения для прыжка.

2. То же, но после остановки имитация блокирования – вынос рук над сеткой. Остановки выполняются по зрительным сигналам.

3. Бег вдоль сетки с остановкой и имитацией блокирования.

4. Перемещение у сетки, остановка и прыжок с доставанием ладонями подвешенного над верхним краем сетки набивного или волейбольного мяча. При обучении блокированию надо учитывать разрешение переносить руки через сетку при блокировании. В связи с этим блокирующий должен оттолкнуться настолько близко к сетке.. Во время прыжка на блок руки проходят вблизи сетки и по достижении верхнего края сетки в момент удара производят встречное движение ладонями вперед, сдерживая силу удара по мячу. Надо помнить, что касаться мяча раньше, чем это сделает нападающий игрок, нельзя.

III. Совершенствование навыков подачи мяча – 10 мин.

Подача подряд 5 попыток после выполнения определенных заданий (бега, прыжков, разгибание рук в упоре лежа).

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 25.

Задачи урока: 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – теннисные, набивные, волейбольные мячи, вспомогательное оборудование.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Основная часть – 60 мин.

I. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении – 30 мин.

Повторение упражнения из урока 23.

II. Обучение одиночному блокированию – 15 мин.

1. Повторение упражнений из урока 24.

2. «Блокирование» над сеткой резиновых мячей (шаров из пенопласта), стоя на подставке или сложенных друг на друга гимнастических матах, затем стоя на площадке. На кисти рук у блокирующего надеты «ласты» – резиновые пластины (рис. 35).

3. Блокирование в зоне 3 нападающего удара из зоны 4.

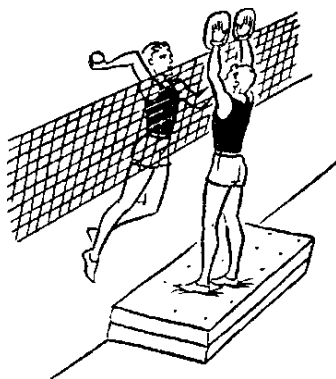


Рис. 35 Подводящее упражнение к блокированию

III. Обучение нападающему удару с переводом влево – 15 мин.

1. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку в прыжке с поворотом налево в прыжке.

2. Метание теннисного мяча через сетку из зоны 3 в зоны 1–2 правой рукой с поворотом туловища влево; то же из зоны 4 в зону 1 и из зоны 2 в зоны 1–2.

3. Подбрасывание теннисного мяча у сетки и удар с переводом.

4. Нападающий удар с переводом из зоны 3 в левую половину поля

по мячу, расположенному у сетки в держателе (рис. 36).

5. Удар с переводом по мячу, подброшенному партнером.

6. Удар с переводом из зоны 3 в зону 1 с передачи из зоны 2. Надо объяснить занимающимся, что прыжок должен быть вертикальным и в таком положении, чтобы после поворота туловища налево мяч был перед игроком, а не справа. Удар по мячу наносится ладонью сверху-справа, а заключительное движение кистью сверху вниз-влево. Частая ошибка – удар в момент поворота и справа налево, когда мяч уходит за боковую линию.

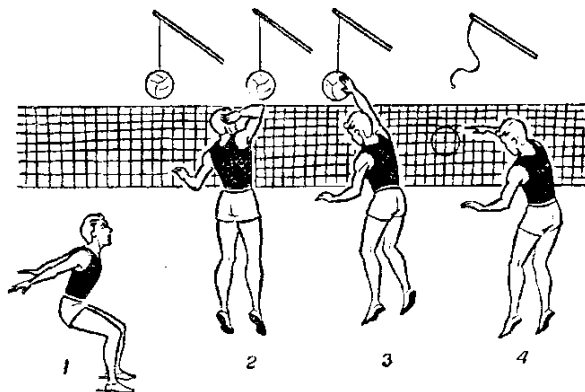


Рис. 36. Подводящее упражнение к нападающему удару с переводом влево

На подводящих упражнениях не следует долго задерживаться, но если трудно дается техника удара, то занимающийся индивидуально должен больше времени уделять именно подводящим упражнениям.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 26.

Задачи урока: 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Тактика первых и вторых передач.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – волейбольные, набивные мячи и дополнительное

оборудование и инвентарь.

Подготовительная часть – 15 мин.

Специальные упражнения на быстроту ответных действий и развитие скоростно-силовых качеств с набивными мячами.

Основная часть – 60 мин.

1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. Тактика передач – 30 мин.

1. По обеим сторонам сетки располагаются по 4 занимающихся: в зонах 6, 4, 3, 2. Из зоны 6 мяч направляется в зону 3, оттуда в зону 4 и из зоны 4 через сетку в зону 6. Вторая четверка занимающихся выполняет то же самое. Упражнение выполняется непрерывно, занимающиеся в зоне 3 один раз передают мяч в зону 4, второй раз в зону 2, после передачи через сетку из зоны 2 «команда» делает переход: из зоны 6 занимающийся идет в зону 4, из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 в зону 2 и из зоны 2 в зону 6.

2. Занимающийся выполняет передачи над собой и наблюдает за 2–3 партнерами, которые располагаются на расстоянии 3–5 м от него и в 1–2 м друг от друга. Неожиданно кто-либо из партнеров покидает свое место, в которое тут же надо направить мяч. Впоследствии эти упражнения выполняются при условии, что занимающегося с мячом и его партнеров разделяет сетка.

3. Передача в прыжке через сетку на точность (очерченную зону или гимнастический мат).

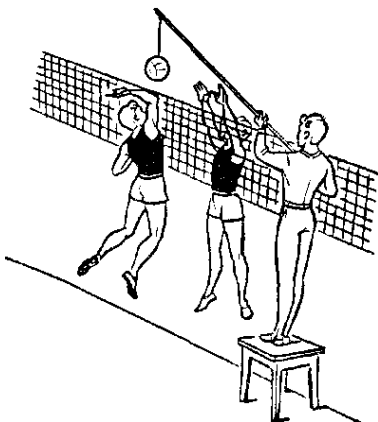


Рис. 37. Подводящее упражнение к блокированию

II. Обучение одиночному блокированию – 10 мин.

1. Упражнение 2 из урока 25.
2. Блокирование стоя на подставке. Нападающий удар по мячу, установленному в держателе.
3. То же, но блокирование выполняется в прыжке (*рис. 37*).
4. Блокирование в зоне 3. Нападающий удар из зоны 4 «по ходу» направляется в зону 5.

Обратить внимание занимающихся на то, чтобы блокирующие не смотрели только на мяч. Они должны видеть игрока, производящего удар, и определить направление его разбега.

При блокировании удара из зоны 4 блокирующий должен прыгать не напротив мяча, как это часто делают новички, а слева от мяча.

III. Обучение нападающему удару с переводом влево – 20 мин.

Повторение упражнений из урока 25.

Для того чтобы все занимающиеся активно участвовали в упражнениях, нужны дополнительные сетки (две площадки).

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 27.

Задачи урока: 1. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – волейбольные, набивные, теннисные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Основная часть – 60 мин.

1. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении – 30 мин.

1. Передача мяча из зоны 4 в зону 3. Игрок в зоне 3 всем своим видом старается показать, что будет выполнять вторую передачу на удар в зону 4, но в последний момент посылает мяч через сетку – в зону 2 к сетке и к боевой линии между зонами 1 и 2, а затем в зону 6 к лицевой линии. То же выполняется в положении лицом к зоне 2, а также из зоны 2.

2. Инструктор из зоны 6 направляет мяч к сетке в зону 3, занимающийся, стоящий в этой зоне, старается выполнить вторую передачу или отбить мяч кулаком, если выполнить вторую передачу невозможно.

Прием мяча с подачи и передачи в зоны 3 и 2. Вторая передача из зоны 3 в зоны 4 и 2, из зоны 2 в зоны 3 и 4.

II. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину – 20 мин.

1. Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками снизу с выпадом правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и падением в сторону на бедро и перекатом на спину.

2. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.

3. То же, но бросок теннисного мяча. Падение выполняется как вправо при броске мяча правой рукой, так и влево при броске левой рукой.

4. Отбивание подвешенного мяча снизу одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Прием выполняется с места и после перемещения (рис. 38).

5. Прием снизу с падением, мяч подбрасывает инструктор.

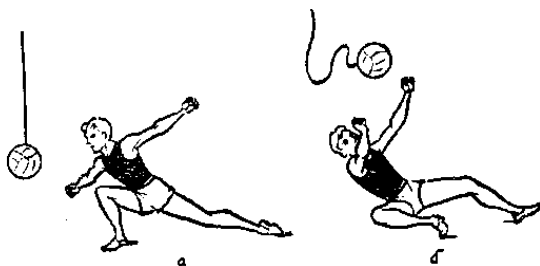


Рис. 38. Прием снизу одной рукой подвешенного мяча:
а) с места; б) после перемещения

III. Совершенствование навыка прямого нападающего удара – 10 мин.

1. Совершенствование ударного движения; по мячу у стены удары в гимнастический мат, удары по набивному мячу весом 1 кг, удары по мячу на резиновых амортизаторах.

2. Нападающий удар из зон 4 и 2 со второй передачи из зоны 3.

3. Нападающий удар на точность в очерченный круг на площадке или гимнастический мат (рис. 39).

Заключительная часть – 5 мин.

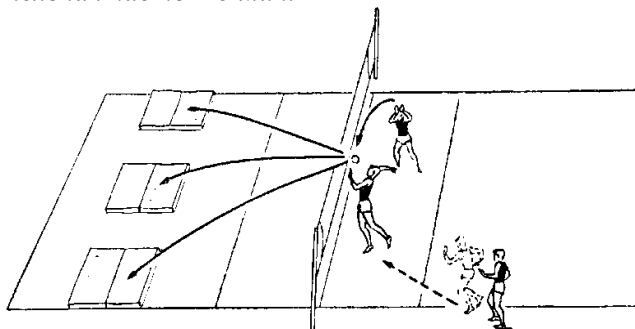


Рис. 39. Нападающие удары на точность

УРОК 28.

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – волейбольные мячи, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Основная часть – 60 мин.

I. Совершенствование навыков приема мяча с подачи – 20 мин.

Шесть игроков стоят в расстановке. С противоположной стороны игроки выполняют верхние и нижние прямые подачи, т. е. чередуются сильные и тихие подачи. Игроки принимают мяч, посылая его в зону 3 или зону 2, из зон 3 и 2 мяч передачей отбивается через сетку на место подачи. После трех подач принимающая команда совершает переход.

II. Обучение групповым тактическим действиям в защите – 20 мин.

III. Учебная игра в волейбол – 20 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 29.

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Совершенствование навыков нападающего удара против блока. 3. Обучение командным тактическим действиям в защите.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – волейбольные набивные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения.

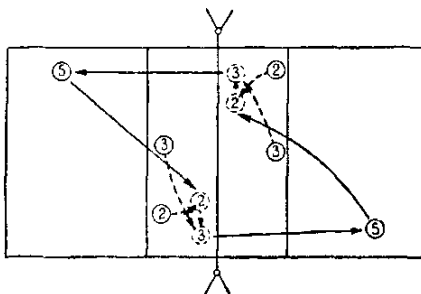


Рис. 40. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке

Основная часть – 60 мин.

I. Совершенствование навыков первой и второй передачи – 20 мин.

1. Упражнение 1 из урока 19.

2. Игроки располагаются в зонах 5–2–3. В зоне 3 игрок оттянут назад, в зоне 2 он стоит ближе к стенке. На другой стороне площадки такое же расположение. Из зоны 5 мяч направляется между зонами 3 и 2, куда и выходит для второй передачи игрок зоны 2. В этот момент игрок зоны 3 заходит сзади игрока зоны 2, и, когда второй передачей мяч направлен в зону 2, он в прыжке посылает мяч в зону 5. На другой стороне выполняют это же задание. После передачи мяча через сетку игроки производят смену мест в том же направлении, куда они передали мяч (рис. 40).

3. Инструктор стоит у сетки. Занимающийся у лицевой линии в зоне 6. Инструктор бросает мяч за лицевую линию (продолжение зоны 1 или 5). Занимающийся бежит к мячу и нижней передачей, стоя спиной к сетке, направляет мяч инструктору. Перемещение

должно быть быстрым. Нужно обратить внимание на то, чтобы игрок правильно определил место встречи с мячом. Удар должен производиться на уровне груди слегка согнутыми руками.

II. Совершенствование навыков нападающего удара против блока – 20 мин.

1. Прямой нападающий удар по ходу разбега или нападающий удар с переводом влево – в зависимости от того, поставлен блок («механический блок») или его нет (упражнение описано раньше).

2. Нападающий удар на точность: из зон 4 и 2 в зону 6 ближе к лицевой линии, из зоны 3 в зону 1. В качестве мишени положить гимнастический мат или сложить пирамиду из набивных (внизу) и волейбольных (сверху) мячей.

III. Обучение командным тактическим действиям в защите – 20 мин.

Повторение упражнений из урока 21.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 30.

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков защитных действий.

2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча – сильной и нацеленной. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – волейбольные мячи, гимнастические палки, резиновые амортизаторы и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Основная часть – 60 мин.

I. Совершенствование навыков защитных действий – 20 мин.

1. Упражнения 1 и 2 из урока 22.

2. Инструктор стоит на подставке в зоне 4. Игроки располагаются на другой стороне площадки в зонах 1, 6, 5. Инструктор производит нападающие удары через сетку в различной последовательности на «защитников». Игроки должны принять мяч и направить его в зону 2.

II. Совершенствование навыков точной и сильной верхней прямой подачи – 20 мин.

1. Поддачи на точность – в правую и левую половины площадки, в

дальнюю и ближнюю к сетке половины.

2. Подача на силу в пределы площадки.

3. Чередование подачи на точность и на силу. Поддачи выполняются в парах, целесообразно сочетать подачу с приемом мяча.

III. Обучение командным тактическим действиям в нападении – 20 мин.

Повторение упражнений из урока 24.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 31.

Задачи урока: 1. Обучение групповому блокированию. 2. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – волейбольные мячи, гимнастические палки, резиновые амортизаторы и дополнительный инвентарь.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Основная часть – 60 мин.

I. Прием и передача мяча сверху, снизу и с падением – 15 мин.

1. В парах чередование изученных способов приема и передачи мяча: сверху и снизу двумя руками, сверху с падением, снизу одной рукой с падением.

2. Передачи мяча в прыжке в парах.

3. Первая передача из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3 в прыжке, из зоны 3 через сетку в зону 6 в прыжке. На другой стороне сетки выполняют то же самое.

II. Обучение групповому блокированию – 15 мин.

1. Во время бега парами по сигналу прыжок вверх. Обратить внимание в этом упражнении на согласованность и одновременность прыжка и вертикальный взлет рядом.

2. Прыжок вдвоем с доставанием ладонями подвешенного набивного или волейбольного мяча.

3. Блокирование, стоя на подставке (рис. 41).

4. Блокирование вдвоем, нападающий удар из зоны 4 выполняет игрок по мячу, установленному в держателе (см. рис. 37).

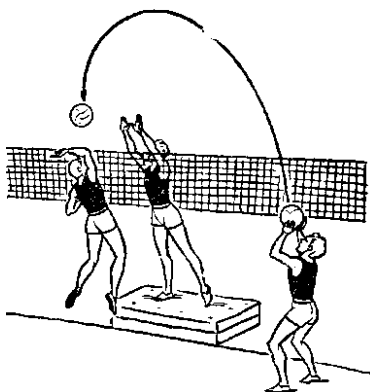


Рис. 41 Подводящее упражнение к блокированию

III. Командные тактические действия при переходе от нападения к защите – 15 мин.

Команда принимает мяч от верхней передачи и разыгрывает его до завершающего удара через сетку. Тут же после удара с противоположной стороны противник организует нападающие действия: игрок из зоны 4 бросает мяч над собой и передачей посылает его в зону 3, из зоны 3 получает вторую передачу в зону 4 и производит нападающий удар или обман. Защищающаяся команда должна быстро занять защитную позицию: в зоне 3 игрок готовится блокировать, в зоне 6 игрок идет на страховку при блоке и т. д.

IV. Учебная игра в волейбол – 15 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 32.

Задачи: 1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Совершенствование навыков группового блокирования.

Продолжительность урока – 80 мин.

Инвентарь – волейбольные, набивные, баскетбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Основная часть – 60 мин.

I. Совершенствование навыков приема мяча с подачи – 20 мин.

Прием мяча снизу двумя руками (выполняется верхняя подача прямая). Шесть игроков в расстановке принимают мяч с подачи снизу, стремясь направить его к сетке в зоны 3 и 2. После приема 3–4 подач игроки делают переход. Затем подающие и принимающие меняются ролями.

II. Совершенствование навыков группового блокирования – 20 мин.

1. Три блокирующих располагаются в зонах 3, 2 и 4. Нападающие поочередно выполняют удары из зон 4 и 2. Блокируют игроки зон 3 и 2, если удар выполняется из зоны 4, и игроки зон 3 и 4, если удар выполняется из зоны 2.

2. То же, но блокирующие не знают заранее, откуда будет произведен нападающий удар. Подобного типа упражнения уже описывались, когда речь шла об одиночном блокировании, при нападающих ударах из зон 4 и 2.

III. Учебная игра в волейбол – 20 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К МОДУЛЮ 6

1. Назовите, какая структура учебного занятия по волейболу?
2. Что входит в подготовительную часть учебного занятия по волейболу?
3. Что входит в основную часть учебного занятия по волейболу?
4. Что входит в заключительную часть учебного занятия по волейболу?

Форма контроля: устный опрос.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К МОДУЛЮ 6

1. Провести фрагмент подготовительной части учебного занятия по волейболу?
2. Провести фрагмент основной части учебного занятия по волейболу?
3. Провести заключительную часть учебного занятия по волейболу?

Форма контроля: практическое выполнение.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К МОДУЛЮ 6

1. Подготовиться к проведению фрагмента подготовительной части учебного занятия по волейболу?
2. Подготовиться к проведению фрагмента основной части учебного занятия по волейболу.
3. Подготовиться к проведению заключительной части учебного занятия по волейболу.

Форма контроля: практическое выполнение.

ЛИТЕРАТУРА

Смотри приложение № 19, 23, 24.

МОДУЛЬ 7

ИГРЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЛЕЙБОЛУ

Игры, которые могут применяться в тренировке волейболистов.

Подготовительные игры включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также движения и действия, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Игры определяются спецификой волейбола и в то же время отличаются от этой игры. Они направлены на воспитание качеств и навыков, необходимых волейболисту.

Подвижные игры – это физические упражнения, в которых используются те или иные методические особенности спортивной игры. Они ограничены правилами и направлены, в условиях изменяющейся игровой обстановки, на преодоление различных трудностей, препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Соревновательный эффект, дающий возможность по конкретным показателям (очки, время) определить победителя, что способствует комплексному совершенствованию и закреплению двигательных действий необходимых волейболисту.

Игры используются для функциональной подготовки и обучению спортивной технике. Они имеют большое психологическое воздействие на спортсменов, содействуют

воспитанию коллективизма, силы воли, стремление к победе, решительности, развивают игровое мышление.

Игры можно применять для решения определенных задач в различных частях занятиями особенно в основной. Это характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще не значительна /малая физическая нагрузка в упражнениях по технике. Обладая большой динамичностью, подвижные игры воспитывают любовь к физической культуре, всесторонне развивают организм, укрепляют здоровье, приучают творчески мыслить. При правильной организации и проведении, они всегда доставляют удовольствие, создают хорошее настроение. Занимающихся в играх привлекают широкие возможности проявить инициативу, активность. Больше чем в любых других физических упражнениях, игроки могут выполнять различные действия, так как им хочется, как позволяют это индивидуальные особенности.

Одним из безусловных факторов притягательности игр – элемент соревнований в них, особенно в командных. Элементы соревнований в подвижных играх, в частности на лучшее исполнение движений, стимулируют юных волейболистов к овладению техникой двигательных действий. Использование подвижных игр в целях содействия обучению движения должно тесно сочетаться с задачами развития двигательных качеств. Известно, что только путь многократных повторений упражнений в любом виде спорта является залогом создания прочных навыков, укрепления технического мастерства

Участвуя в играх, занимающиеся приобретают способность совершенно точно выполнить требуемое упражнение даже при наличии отвлекающих раздражителей. Более того, в игровой ситуации вырабатывается гибкость навыка, создаются предпосылки для проявления его в новых динамических условиях. В связи с разнообразием игровых действий у начинающих волейболистов совершенствуются навыки, имеющие большое прикладное значение; развивается ловкость, сила, прыгучесть – основные двигательные качества, которые необходимы в волейболе.

Таким образом, подвижные игры имеют громадное значение в подготовке и обучении волейболистов игре волейбол. Они

являются основным средством подготовки и занимают гораздо больше времени в учебно-тренировочном процессе, чем все другие упражнения. С их помощью ускоряется и облегчается процесс обучения техническим и тактическим приемам волейбола. Осуществляется как общефизическая так и специальная подготовка волейболистов.

Игры создают эмоциональный подъем и дают возможность поддержать определенный уровень нагрузки в течение всего занятия.

В целом игры решают задачи разносторонней физической, технической, тактической и профессионально-педагогической подготовки, развивают основные двигательные качества.

ТЕМА 1.

Игры для развития специальных физических качеств

1.1. Игры, способствующие развитию специальной быстроты.

«Перемена мест»

Место: площадка.

Подготовка. Играющие команды выстраиваются в шеренги друг против друга на определенном расстоянии (10-20 м). Перед носками игроков двух команд проводится стартовая черта.

Описание. По сигналу игроки ускоряются. Команды меняются местами. Побеждает та команда, которая первой выстроится в шеренгу на противоположной стороне площадки.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Необходимо пересечь черту на противоположной стороне площадки.

Методические указания. Игру можно разнообразить, изменяя исходное положение: стоя спиной друг к другу, сидя спиной друг к другу, сидя лицом друг к другу, лежа на животе, лежа на спине и т.д.

«Отбери мяч»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие команды выстраиваются в шеренги друг перед другом на лицевых линиях площадки. На средней линии лежит мяч (на 2 игрока 1 мяч).

Описание. По сигналу игроки бегут к средней линии и пытаются захватить мяч, чтобы принести его к своей лицевой линии. Побеждает команда, собравшая больше мячей.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Мяч приносится к лицевой линии.

Методические указания. Игру можно разнообразить, меняя исходное положение. Стоя спиной, сидя, из упора лежа, лежа на спине и т.д.

«Рывок за мячом»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, 2 волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды. Команды строятся в колонны по одному за лицевыми линиями площадки (в зоне № 1 волейбольной площадки). Лицевые линии перед носками впереди стоящих, которые держат в руках по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу, первые, стоящие в колонне бросают под сеткой мяч так, чтобы он катился. Игрок, бросивший мяч, оббегая волейбольную стойку должен догнать мяч в пределах волейбольной площадки. Затем он бежит с мячом назад и передает его очередному игроку, который выполняет то же задание и возвращается в свою колонну. Каждый, выполнивший задание, становится в конец своей колонны. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и набравшая меньше штрафных очков.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Передача мяча происходит за лицевой линией. Если передача выполнена неправильно, команда получает штрафное очко. 3. Игрок, не догнавший мяч в пределах волейбольной площадки, получает штрафное очко.

«Принеси мячик»

Место, инвентарь: площадка, теннисные мячи в количестве, соответствующем числу игроков в команде.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3–4 м. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта, а через 10–15 м (по договоренности) от нее чертится другая линия. На этой линии против каждой команды лежит коробка с теннисными мячами.

Описание. По сигналу первый, стоящий в колонне, бежит к коробке берет мячик и бегом возвращается назад на свое место, хлопая по плечу очередного участника, который выполняет то же задание и т.д. побеждает команда, которая быстрее выполнит задание, чьи игроки с мячами быстрее станут на свое место.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Игроки должны возвращаться с мячами на свое место в колонне.

Встречная эстафета с элементами волейбола

Место: волейбольная площадка.

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые, в свою очередь, разделяются на две половины. Одна часть команды располагаются в колонну по одному на одной лицевой линии волейбольной площадки, другая – напротив нее, на другой лицевой линии. Команды выстраиваются параллельно одна другой на расстоянии 4–5 м. Перед носками впереди стоящих находится лицевая линия.

Описание. По сигналу, направляющие колонн, расположенных на одной из лицевых линий, начинают бег к противоположной колонне. По пути они выполняют перед сеткой имитацию нападающего удара (блока), пробегают под сеткой и опять выполняют перед сеткой имитацию нападающего удара (блока). Затем направляющие касаются очередного игрока на лицевой линии, который выполняет то же задание, а сами становятся за последним в колонне. Игра может закончиться, когда все игроки поменяются сторонами или вновь вернуться на свои места. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Начинать бег можно только после касания очередного игрока.

«Ланга волейболистов»

Цель. Игра способствует закреплению и совершенствованию технических приемов игры в волейбол, содействует развитию быстроты действий и скорости бега, воспитывает собранность и ответственность перед командой за свои действия.

Место, инвентарь. Зал, площадка и две равные команды.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, одна из которых становится подающей, другая – принимающей подачи. Обе команды располагаются по разным сторонам площадки. По сигналу первый игрок подает мяч на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают между собой, стараясь сделать как можно больше точных передач мяча за время бега игрока, подавшего мяч. Как только он вернется на свое место, розыгрыш мяча прекращается и мяч передается очередному игроку для подачи. Так продолжается до тех пор, пока каждый игрок подающей команды не выполнит пробежку. После этого подсчитывается количество очков, начисленных за каждую передачу, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой сумеют набрать большее количество очков. *Рис. 42.*

Правила. 1. Передавать мяч только по сигналу. 2. Бегущий игрок не имеет права вбегать в пределы площадки и для изменения направления захватывать игроков противоположной команды, дотрагиваться до мяча. 3. Для выполнения подачи дается две попытки, если мяч не будет подан, то противоположной команде начисляется 5-10 очков. 4. При пасовке нельзя повторно передавать мяч одним и тем же игрокам, мяч каждый раз следует посылать другому игроку, 5. Розыгрыш прекращается после завершения перебежки, после падения мяча на пол и после технической ошибки, допущенной при передаче мяча.

Методические указания. Игру можно использовать после того, как занимающиеся овладеют техникой подачи и передачи мяча. Способ подачи и передачи мяча нужно обусловить заранее.

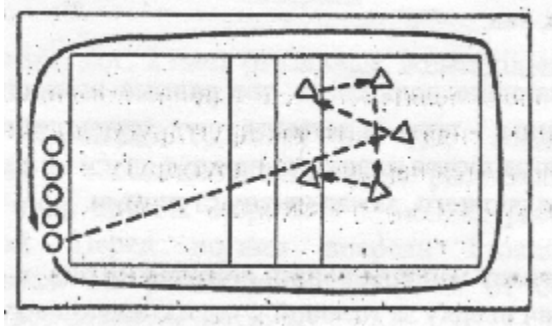


Рис. 42

1.2. Игры, способствующие развитию специальной выносливости (скоростно-силовой).

«Гонка мячей»

Место, инвентарь: площадка, зал, набивные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонну по одному параллельно одна другой на расстоянии 2-3 м. Игроки каждой колонны располагаются на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Направляющий каждой колонны держит мяч перед собой на уровне пояса.

Описание. По сигналу мяч передается в правую сторону, как можно больше поворачивая корпус вправо, не переставляя ног. Последний в колонне игрок должен обвести мяч вокруг пояса и передать впереди стоящему с левой стороны, тот следующему и т.д., до направляющего. Выигрывает команда, первой закончившая задание, набравшая меньше штрафных очков.

Правила. 1. Во время выполнения игры сходить с места или переставлять ноги не разрешается. За нарушение правил команду, совершившую ошибку, штрафуют на одно очко.

Методические указания. Гонку мяча можно проводить 3-4 раза. Способ передачи мяча может быть разным (по договоренности) мяч над головой, под ногами и т.д.

«Не урони мяч»

Место: площадка, зал.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды. Исходное положение команды - сидя в затылок друг другу, дистанция 1-1.5 м. Команды располагаются параллельно друг другу на расстоянии 3-4 м. Мяч у направляющего, зажат между ступнями.

Описание. По сигналу направляющий ложится на пол и, поднимая ноги, передает мяч вверх за головой следующему игроку, который тем же способом передает мяч третьему участнику и т.д. Последний игрок, приняв ногами мяч, берет в руки и поднимает вверх, сигнализируя об окончании игры. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мяча.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Мяч передается ногами, вверх за головой в ноги следующему игроку.

Методические указания. Игру можно усложнить. Последний игрок, получив мяч, перебегает с ним вперед, принимая исходное положение, и ногами передает мяч по колонне. Игра заканчивается в тот момент, когда первый игрок вновь займет свое место в начале колонны.

«Вытолкни из круга»

Место, инвентарь: площадка, зал, гимнастические палки.

Подготовка. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренги лицом одна к другой, между шеренгами начерчены круги диаметром 1,5-2 м. В каждой круг кладут гимнастическую палку.

Описание. По сигналу в круг заходят по одному игроку из каждой команды. Соперники берутся за палку, и, нажимая на нее руками, пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Выигрывает команда, участники которой достигли больше побед в схватках.

Правила. 1. Начинать выполнять только по сигналу. 2. Выигрывает тот игрок, который вытолкнул своего соперника за линию круга.

«Тачка»

Место: площадка, зал, 2 мяча (набивные, волейбольные и т.д).

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 3-4 метра параллельно одна другой. Игроки в командах рассчитываются на первый-второй. Перед ногами впереди стоящих проводится стартовая линия. На расстоянии 10-15 м от стартовой линии напротив каждой команды лежит мяч.

Описание. Первые номера – «тачки» («тачка» – это игрок, который находится в упоре лежа, его за голени поднимает и держит другой игрок). По сигналу «тачка» движется от линии старта до мяча, объезжает его и возвращается на линию старта. Как только «тачка» пересекает ее, игрок, который был «тачкой» идет в конец колонны, а номер второй превращается в «тачку». «Тачку» ведет третий номер и т.д. Выигрывает команда, которая раньше закончила игру.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. «Тачку» надо везти аккуратно, со скоростью, которую предлагает игрок-«тачка». 3. Игрок, который ведет «тачку» держит партнера за голени,

прижимая их к бокам на уровне пояса.

Методические указания. Можно менять способы передвижения: а) передвигаясь прыжками на двух руках
б) передвигаясь боком в) передвигаясь, толкая руками перед собой набивной мяч.

Эстафета с переноской набивных мячей

Место, инвентарь: площадка, набивные мячи, гимнастические обручи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Команды построены в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. Перед направляющими на полу лежат гимнастические обручи. На противоположной стороне напротив каждой команды на расстоянии 10-15 м также лежит по обручу, в центре которых находится по 3 набивных мяча (по договоренности).

Описание. По сигналу впереди стоящие бегут вперед, забирают с пола мячи и, возвратившись назад, кладут их в обруч перед командой. Очередные игроки поднимают эти мячи и переносят вновь в обручи на противоположной стороне, затем бегом возвращаются назад и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая переноску мячей, набравшая меньше штрафных очков.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Мячи кладутся в обруч. Начисляется штрафное очко, если мяч выкатится из обруча.

Методические указания. Количество и вес набивных мячей зависит от подготовки играющих.

1.3. Игры, способствующие развитию специальной выносливости (игровой и прыжковой).

«Волейбол с выбыванием»

Место, инвентарь: волейбольная площадка с сеткой, волейбольный мяч.

Подготовка. Две команды по 6-8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине площадки.

Описание. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается по следующим условиям: команда, совершившая очередную третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться игроку противоположной команды на площадку, (это правило можно исключить - по желанию). Встреча состоит из 3–5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Можно ограничить партии временем (12–15 мин.) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

Правила. 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры, подает команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали. 4. Игроки в командах подают по очереди, перемещение по площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

«Не расцетись»

Место: площадка, зал.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой, на расстоянии 3–4 м. Перед направляющими игроками проводится

стартовая линия, на расстоянии от которой проводится финишная линия (дистанция 6–10 м). *Рис 8.*

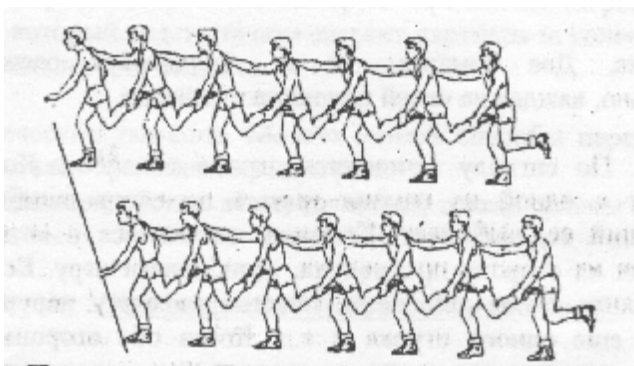


Рис. 43

Описание. По команде «Приготовиться!» впереди стоящий ставит руки на пояс, а остальные игроки команды кладут левую руку на плечо впереди стоящего, сгибая назад правую ногу, которую подхватывает снизу за голеностопный сустав правой рукой находящийся сзади участник. По сигналу «Марш!» команда преодолевает дистанцию, сохраняя сцепление. Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную линию и не нарушат сцепление, набрав меньше штрафных очков.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Штрафные очки начисляются, если команда нарушит сцепление. Если сцепление нарушено, то прыжки возобновляются с места нарушения.

«Попрыгунчики»

Место, инвентарь: площадка, зал, гимнастические скамейки.

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3–4 м. Перед ногами впереди стоящих проводится стартовая черта.

Описание. По сигналу впереди стоящие бегут до скамеек и выполняют 10 прыжков через скамейку на двух ногах, с продвижением вперед. Возвращаясь, передают эстафету очередному игроку своей команды и становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Эстафета передается за стартовой чертой.

Методические указания. Прыжки через скамейку могут выполняться на одной ноге.

«Мяч – ловцу»

Место: площадка 20–50 м, волейбольный мяч.

Подготовка. Неподалеку от каждой из противоположных коротких сторон площадки чертится по двойному кругу, один в другом, размером 2 и 5 м. в диаметре. Играющие делятся на две команды. Каждая команда выделяет по одному игроку-ловцу, которые становятся в середине маленьких кругов. Между малыми и большими окружностями двойных кругов находится по 3 защитника от команды соперника. Остальные игроки располагаются на площадке в рассыпную, имея на руках отличительные повязки своей команды. Два игрока (по одному из каждой команды) находятся в полосе игры около центра площадки. Один из этих игроков по жребию получает мяч.

Описание. По свистку игрок, получивший по жребию мяч, подбрасывает мяч вверх. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом и, передавая его от одного к другому, подвести мяч ближе к своему ловцу и бросить мяч так, чтобы тот мог его поймать несмотря на действия защитников другой команды. За каждый пойманный ловцом с лету мяч соответствующая команда получает одно очко. Команда, набравшая за время игры большее количество очков побеждает.

Правила. 1. Нельзя задерживать в руках мяч более 3 сек и делать с

ним более 3 шагов. 2. Не разрешается вырывать мяч, однако допускается выбивание его из рук соперника ударом ладони. 3. После того как один из ловцов поймает мяч, ловец и защитники другой команды меняются новыми игроками, а игроки, бывшие ловцами и защитниками, идут играть в свою команду. 4. Каждый раз после смены игроков игра начинается с середины площадки, подбрасывает мяч вверх игрок команды, потерявшей мяч. 5. Для организованной и быстрой смены игроков каждую команду можно перед игрой рассчитать на четверки: в каждой четверке 1 ловец и 3 защитника.

«Набивной мяч за линию соперника»

Место, инвентарь: площадка, набивной мяч.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды. Ограниченная площадка. Одна лицевая линия - линия одной команды, противоположная ей – линия другой команды.

Описание. Гол засчитывается, когда атакующая команда положит набивной мяч за линию ограничения поля соперника. Игроки команд должны препятствовать прорывам к своим линиям.

Правила. 1. Мяч разрешается бросать, катить и носить. 2. Запрещена игра ногами. 3. Как голы засчитываются только мячи, положенные за линию соперника. 4. Если мяч выкатывается или бросается через линию, соперник получает свободный бросок с этого места. То же при выходе мяча за пределы поля и нарушения правил игры. 5. Игрока с мячом можно удерживать, обхватывая руками, но нельзя сбивать и толкать.

Методические указания. Следует особенно следить за тем, чтобы игра велась по-спортивно. Грубость наказывается удалением на определенное время, а в случае повторения - удаление с поля вообще.

«Пионербол»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, 4-6 волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и становятся на двух половинах волейбольного поля в 2–3 ряда.

Описание игры. Каждая команда получает по 2 (3) мяча. Мячи держат игроки, указанные капитаном команды. По сигналу игроки стараются как можно быстрее перебросить мяч через сетку на сторону

противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажется 3 (4) мяча одновременно. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось 3 (4) мяча проигрывает очко. Опять дается по 2 (3) мяча каждой команде, и по сигналу начинается переброска мяча над сеткой. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет установленное количество очков (допустимо 10–20). Количество партий по договоренности.

Правила. 1. Игра останавливается, если допущены следующие ошибки: мяч пролетел под сеткой, мяч сразу попал за границу площадки противника, 3–4 мяча оказались одновременно на одной стороне. 2. Прежде чем бросить мяч на сторону противника можно его поймать с воздуха, взять с земли, перебросить между своими игроками (если это выгодно). 3. Если мячи столкнулись в воздухе, игра останавливается, и мячи распределяются поровну на каждую сторону. 4. Если мяч брошен на сторону противника до сигнала, команда проигрывает очко.

Методические указания. Игроки могут перемещаться как в волейболе (по часовой стрелке после допущенной ошибки), могут играть баскетбольными и набивными мячами.

1.4. Игры, способствующие развитию специальной ловкости.

«Прокати мяч»

Место, инвентарь: площадка, зал, 2 мяча (волейбольные, набивные,

баскетбольные) и т.д.

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые построены в колонны параллельно одна другой на расстоянии 3–4 м. игроки стоят по стойке ноги врозь, мяч в руках у впереди стоящих.

Описание. По сигналу впереди стоящий наклоняется вперед и толчком двумя руками посылает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда все игроки вернутся на свое место. Побеждает команда первой выполнившая задание.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Игроки, стоящие в колонне, если мяч меняет траекторию, могут подправить ее, чтобы мяч катился между ног. 3. Мяч нельзя бросать, он должен катиться.

«Охотники и лисицы»

Место, инвентарь: площадка, мяч (волейбольный, теннисный)

Подготовка. Из играющих выбирается один «охотник», все остальные игроки – «лисицы».

Описание. По сигналу «охотник» становится на середину площадки и 3 раза подбрасывает мяч вверх. В это время лисицы разбегаются по дальше от охотника, но не перебегая границ площадки. Поймав мяч после третьего броска, охотник, не сходя с места, старается попасть мячом в одну из лисиц. Если он промахнется, то поднимает мяч и снова бросает его в любого из играющих. Игрок, в которого попал мяч, становится его помощником. Помощник поднимает мяч, бросает его охотнику, а если охотник бросит мяч помощнику, тот сам бросает мяч в лисиц. Когда у охотника будет 3 помощника, лисицы получают право сами ловить мяч, поднимать его с земли и перебрасывать, стараясь, чтобы мяч не попал в руки охотника и его помощников. Те, в свою очередь, стремятся перехватить мяч и попасть им в оставшихся

лисиц. Игра заканчивается, когда остается не задетой одна лисица. Этот игрок – победитель.

Правила. 1. Охотник и его помощник бросают мяч в лисицу не сходя с места. 2. Игрок (лисица), в которого попал мяч, может отбиться, если успеет сейчас же, не сходя с места, попасть мячом в охотника или помощника, бросавшего мяч. 3. Помощник имеет право попадать мячом в лисиц только в том случае, если он получит мяч, брошенный ему охотником.

«Подвижная цель»

Место, инвентарь: площадка, зал, волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие становятся в круг. Диаметр круга зависит от числа игроков. Круг очерчивают. Выбирают водящего, который выходит на середину круга. Играющим дают мяч.

Описание. По сигналу игроки, стоящие за кругом пытаются попасть в водящего. Спасаясь от мяча, он бежит, прыгает, уклоняясь от удара. Кому удастся попасть, не заходя за черту, в водящего мячом, тот меняется с ним местами. Игра продолжается оговоренное время.

Правила. 1. Попадание мячом засчитывается только в том случае, если попадают в туловище, руки или ноги. Попадание в голову не засчитывается. 2. При попадании мяча в водящего нельзя заходить за черту. Если игрок перешел черту, хотя бы одной ногой, попадание не засчитывается.

Методические указания. Необходимо указывать играющим на то, чтобы они играли согласованно, иначе трудно добиться конечной цели.

«Переправа в обручах»

Место, инвентарь: площадка, зал, 2 гимнастических обруча.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые

построены в колонны параллельно одна другой на расстоянии 4–5 м. перед колоннами проведена стартовая черта (берег). В руках у направляющего гимнастический обруч.

Описание. По сигналу обруч надевают на пояс два первых игрока из колонны и быстро перебегают до финишной черты. Первый остается за финишной чертой, а второй не снимая обруча, быстро возвращается назад и повторяет задание с третьим игроком, затем он сам остается на противоположном «берегу», а «переправу» делает третий игрок и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу», набравшая меньше штрафных очков.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Игроки должны пересекать финишную и стартовую линии. Если линии не пересекают, то начисляются штрафные очки.

Эстафета с палками

Место, инвентарь: площадка, зал, 2 гимнастические палки, 2 мяча.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в колонны параллельно одна другой на расстоянии 3–4 м. перед носками впереди стоящих проводится стартовая линия. Против каждой колонны кладут набивной мяч. Первые игроки в колоннах получают гимнастическую палку.

Описание. По сигналу игроки с палкой бегут, оббегая мяч, возвращаясь они передают второй конец палки следующему игроку в своей колонне. Концы палки держат оба игрока, опускают ее вниз, и в таком положении, двигаясь вдоль своей колонны, проводят палку под ногами всех играющих, которые перепрыгивают через нее. Первый игрок остается в конце колонны, а другой бежит до мяча, оббегает его и возвращается в свою колонну и продельвает с очередным игроком то же самое, что он делал с первым и т. д. Игра заканчивается, когда все примут участие в перебежках и палка вернется к начавшему игру. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. При переносе палки под ногами игроков, держащим палку, нельзя отрывать рук от ее концов. 3. Каждый раз, игроки, стоящие впереди, должны находиться у стартовой черты, не выходя за нее.

Методические указания. Гимнастические палки можно заменить скакалками.

1.5. Игры, способствующие развитию прыгучести.

«Кузнечики»

Место: площадка, зал.

Подготовка. Игроки делятся на 2 равные команды. Команды построены в одношереножный строй перед стартовой линией. На расстоянии 1Ф – 15 м (по договоренности) чертится линия.

Описание. По сигналу первые номера каждой команды прыжками преодолевают установленную дистанцию туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Эстафета передается за стартовой чертой.

Методические указания. В эстафете могут выполняться прыжки на 2 ногах, на травой ноге, на левой. Прыжки, имитируя блок или нападающий удар и т.д.

Эстафета со скакалкой

Место, инвентарь: площадка, зал, две скакалки.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3–4 м. Перед носками впереди стоящих проводится

стартовая черта, а через 6–8 м (по договоренности) от нее чертится другая линия.

Описание игры. По сигналу первые, стоящие в колонне, начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку до черты и обратно. Передав скакалку очередному игроку, который выполняет тоже задание и возвращается в свою колонну. Каждый, выполнивший задание, становится в конец своей колонны. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Передача скакалки происходит за стартовой линией. 3. Необходимо пересечь черту на противоположной стороне площадки. 4. Во время передвижения с учетом расстояния сделать не менее 8–12 оборотов скакалки.

Методические указания. Способы прыжков:

- а) бегом - на каждый беговой шаг одно вращение скакалки.
- б) прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками.
- в) прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.
- г) прыжки на левой ноге
- д) прыжки на правой ноге

«Волейбольные пятнашки»

Место: волейбольная площадка.

Подготовка. Выбирается водящий. Остальные игроки располагаются произвольно на площадке. Площадка ограничена.

Описание. По сигналу водящий старается догнать и запятнать любого игрока. Условие: участники передвигаются только прыжками на одной или обеих ногах, а также в присядки (по договоренности). Игрока, который убегая от водящего, успеет правильно выполнить прыжок у сетки, имитируя блок или нападающий удар, салить нельзя. Если водящий запятнал игрока, то водящим становится запятнанный игрок.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Игрок, выбежавший за площадку, наказывается (приседания, прыжки).

Эстафета с преодолением препятствий

Место, инвентарь: площадка, зал, две гимнастические стойки, веревка для прыжков и 4 мата.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному. Параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м.

Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта, а через 5–6 м от нее чертятся 2 параллельные черты, образующие коридор -1 -1.5 м. За дальней линией коридора кладут 2 мата. Далее на расстоянии 5–6 м от матов ставят 2 стойки напротив команд. На стойке натягивают веревочку для прыжков на высоте 90–110 см. а за ней 2 мата для приземления.

Описание игры. По сигналу первые, стоящие в колонне, бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный коридор, приземляясь на маты, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и возвращаются обратно в свою колонну, передав эстафету касанием руки очередному игроку. Очередной игрок преодолевает те же препятствия и возвращается в свою колонну. Каждый прибежавший становится в конец своей колонны. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Игроки, стоящие в очереди не должны выходить за стартовую черту. Вышедший за стартовую черту на встречу возвращающемуся игроку получает штрафное очко 3. Преодолевая препятствия, нельзя заступать за черту коридора и при прыжке задевать веревочку. Допустивший ошибку получает штрафное очко. 4. Команда, имеющая больше штрафных очков, не может считаться победителем, даже если закончит игру быстрее.

Методические указания. Препятствия могут быть самыми разнообразными. Во всех случаях необходимо следить за качеством исполнения каждого задания.

«Кенгуру»

Место, инвентарь: площадка, зал, 2 мяча (набивной, волейбольный и др.)

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией. На расстоянии 6–8 м (по договоренности) от стартовой черты напротив каждой команды ставится стойка или другой предмет. Игрокам, стоящим впереди колонн дается по мячу.

Описание. У впереди стоящих игроков каждой команд между коленями зажат мяч. По сигналу они прыжками на двух ногах продвигаются до стойки, обогнув стойку, прыжками возвращаются назад, передавая мяч очередному игроку своей команды. Следующий игрок повторяет то же. Выполнивший задание, становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Передача мяча происходит за стартовой линией. 3. При потере мяча участник обязан поднять его и продолжать выполнять задание в том же исходном положении.

ТЕМА2.

Игры для обучения техническим приемам

2.1. Игры для обучения передачи мяча.

«Свеча»

Место, инвентарь: площадка, мяч.

Подготовка. На площадке чертится круг диаметром 1 м. Игроки располагаются в колонну по одному

Описание. По сигналу игрок заходит в круг и выполняет 10 (по договоренности 20 -30) передач над собой.

Правила. 1. Каждая передача должна быть не менее чем на 2 метра выше роста игрока. 2.

Игроки наказываются штрафными очками за недостаточную высоту передачи и выход за линию круга. 3. Победителем становится тот, у кого меньше штрафных очков.

Методические указания. Игра используется для обучения передаче мяча. Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча двумя руками снизу. Необходимо следить за техникой выполнения передачи.

«Летучий мяч»

Место, инвентарь: площадка, зал, 1–2 волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий берет волейбольный мяч и становится с ним в середину круга.

Описание игры. Водящий, подбросив мяч, отбивает его любому игроку кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь, таким же способом передает мяч другому игроку. Цель игры – не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержав его в воздухе. Как только мяч коснется земли, на место водящего идет игрок, из-за которого мяч упал на землю. Прежний водящий становится в круг. На место водящего также идет игрок, коснувшийся мяча 2-3 раза подряд. Игра продолжается установленное время. Лучшие игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила. 1. Нельзя отбивать мяч больше одного раза подряд. 2. Мяч, отбитый из круга, можно спасти, если отбить его в круг, не дав упасть на землю. 3. Мяч разрешается отбивать волейбольными приемами.

Методические указания. В этой игре так же можно подсчитывать сколько раз удалось играющим отбить мяч, не дав ему коснуться

земли. Можно провести соревнования между играющими, разделив их на две группы. Побеждает та группа, которая дольше продержит мяч в воздухе. Можно установить для игры время и считать победившей команду, в которой будет меньше падений мяча или других нарушенных правил.

Эстафета с элементами волейбола

Место, инвентарь: волейбольная площадка, 2 волейбольных мяча, 2 стойки или другие предметы.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по два, одна команда параллельно другой на расстоянии 3-4 м. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10-15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставится стойка или какой-нибудь другой предмет. Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

Описание игры. По команде первые пары бегут вперед, отбивая мяч друг другу по воздуху (волейбольной передачей) до своей стойки, заходят за нее и возвращаются обратно, продолжая отбивать мяч друг другу. Добежав до начальной стартовой черты они отбивают мяч следующей очередной паре в колонне, которая выполняет то же, что и первая. Вернувшиеся пары становятся в конец своих колонн. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участие в пробежке с передачей мяча. Команда, первая выполнившая задание, соблюдая правила, считается победительницей.

Правила. 1. Во время пробежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать. Разрешается ловить мяч паре, начинающей бег. 2. Если мяч упал во время передачи, игрок, уронивший его, должен поднять мяч, продолжать дальше отбивать его партнеру и бежать. 3. Передавать мяч следующей паре можно только тогда, когда игроки бегут до стартовой линии. 4. За ошибки начисляются штрафные очки. 5. Выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше и получают меньше штрафных

очков.

Методические указания. Мяч передается сверху или снизу (в парах).

Встречная эстафета с элементами волейбола

Место, инвентарь: волейбольная площадка, 2 волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному на двух половинах волейбольной площадке (одна против другой). Между ними волейбольная сетка. У впереди стоящих игроков одной половины команд по волейбольному мячу.

Описание. По сигналу они подбрасывают и отбивают мяч игрокам второй половины так, чтобы он пролетел над сеткой. Игроки, стоящие впереди второй колонны, отбивают мяч обратно мяч над сеткой и отходят в конец своей колонны. Таким образом, каждый раз отбивает мяч новый игрок, стоящий впереди. Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку. Можно провести игру 2-3 раза.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Мяч отбивается, а не перебрасывается (волейбольная передача). 3. Первые игроки в колонне стоят у линии нападения. 4. Если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший его, должен поднять мяч и продолжить игру. 5. Мяч можно отбивать 1 раз. 6. За ошибки засчитываются штрафные очки. 7. Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и правильнее.

Методические указания. Может выполняться передача двумя руками сверху, передача двумя руками снизу, передача сверху двумя руками в прыжки и др.

«Карусель»

Место, инвентарь; площадка, зал, два волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды. Две команды образуют 2 круга. Игроки в кругах расположены в затылок друг к другу на расстоянии 2 м. В руках одного игрока каждой команды волейбольный мяч.

Описание. По сигналу игрок в каждой команде, у которого мяч выполняет передачу мяча над собой и перемещается по кругу вперед, на его место выходит следующий игрок не давая мячу упасть на землю, так же выполняет передачу мяча над собой, затем убегает вперед и т.д. игра продолжается 3-5 минут(по договоренности). Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

Правила. 1, За каждое падение мяча на пол команде засчитывается штрафное очко. Передача выполняется двумя руками сверху или двумя руками снизу (по договоренности).

«Догони мяч»

Место, инвентарь: площадка, зал, 2 волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, каждая команда играет самостоятельно. Игроки строятся в шеренгу, один играющий берет мяч и становится позади шеренги. Игрок, стоящий за шеренгой, бросает мяч через головы играющих, вперед и вверх, те стараются не дать мячу упасть на земля, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удастся, тот становится подавать и игра возобновляется. Игрок, которому не удастся подбить мяч, получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший меньше штрафных очков.

Правила. 1. Игроки, стоящие в шеренге, начинают движение к мячу только тогда, когда игрок за шеренгой бросил мяч. Игрок, начавший движение раньше, получает штрафное очко.

«Борьба за мяч»

Место, инвентарь: площадка, зал, волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды. По жребию мяч дается одной из команд.

Описание. По сигналу игроки команды, которая владеет мячом, стараются передавать его друг другу так, чтобы не дать перехватить игрокам другой команды. Соперники перехватив мяч, начинают передачу между собой. Игра ведется на время. Выигрывает команда, владевшая мячом более продолжительное время.

Правила. 1. Игрокам обеих команд разрешается бегать в любом направлении, но без мяча (задерживать его в руках более 3 сек не разрешается). 2. Мяч передается волейбольными передачами.

«Гонка мячей»

Место, инвентарь: площадка, зал, 2 волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов один от другого, рассчитываются на первый-второй. Все первые номера – одна команда, вторые – другая. Два игрока команды, стоящие рядом, берут по волейбольному мячу.

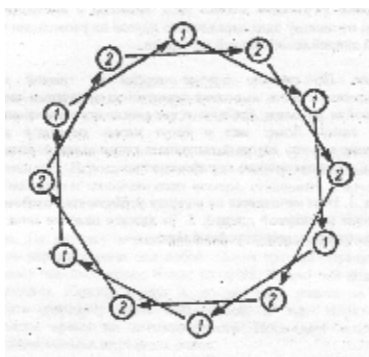


Рис. 44

Описание. По сигналу каждая команда начинает передавать мяч своим игрокам по порядку. Мячи передаются в противоположные

стороны. Выигрывает команда, которая быстрее передала мяч и набрала меньше штрафных очков.

Правила. 1. Передача мяча выполняется двумя руками сверху или двумя руками снизу (волейбольные передачи). 2. За каждое падение мяча на пол команде засчитывается штрафное очко. *Рис. 44.*

«Кто точнее?»

Место, инвентарь: площадка, зал, 2 волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному в 5 м от стены. Напротив каждой команды, на стене в 3 м от пола нарисована квадрат 2×2 м.

Описание. По сигналу игроки обеих команд по очереди выполняют передачу мяча, стремясь попасть в квадрат, а затем уходят в конец колонны. Побеждает команда, больше раз попавшая в квадрат. Игра продолжается определенное время по договоренности.

Правила. 1. Передача выполняется двумя руками сверху или двумя руками снизу по договоренности.

«Передачи в движении»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, 2 волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному одна параллельно другой на расстоянии 4-5 м за лицевой линией волейбольной площадки.

Описание. По сигналу первые игроки из каждой колонны перемещаются к сетке, выполняя передачи двумя руками сверху над собой, дойдя до сетки, бросают в нее мяч и принимают его двумя руками снизу. Ловят мяч и бегут назад, передают эстафету очередному игроку, который выполняет то же задание. Выигрывает команда, имеющая меньше штрафных очков.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Передача эстафеты (мяча) происходит за лицевой линией. 3. За каждое падение мяча на пол, команде засчитывается штрафной очко.

«Спираль»

Место, инвентарь: зал, площадка, 2 волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой на расстоянии 5-6 м. Расстояние между игроками по договоренности 1-3 м. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу.

Описание. По сигналу первый передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д. когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему и т.д. Выигравшей считается команда, которая набирает меньше штрафных очков.

Правила. 1. За каждое падение мяча на пол, команде засчитывается штрафной очко.

«Вызов номера»

Место, инвентарь: зал, площадка, 2 волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды. Игра проводится в двух командах. Игроки в каждой команде рассчитываются по порядку номеров и запомнив свои номера, становятся в круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга.

Описание. По сигналу игрок, стоящий в центре круга, начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи этот игрок назвав чей-либо номер бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить передачу мяча над собой и т.д. Игра длится определенное время по договоренности. Побеждает команда, у которой было меньше штрафных очков.

Правила. 1. Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. 2. Игроки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и выход за круг. 3. За каждое падение мяча на пол команде засчитывается штрафное очко. Передача выполняется двумя руками сверху или двумя руками снизу по договоренности.

Эстафета с передачей мяча

Место, инвентарь: зал, площадка, волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, которые располагаются во встречных колоннах по одному на расстоянии 8 м. Перед вперёдистоящих в колонне проводится стартовая черта. В руках первого игрока одной из колон волейбольный мяч.

Описание По сигналу игрок ударяет волейбольным мячом о пол, а сам перемещается в конец встречной колонны. Первый игрок встречной колонны выбегает вперед, принимает отскочивший от пола мяч и передает его двумя руками сверху (снизу) в обратном направлении на второго игрока и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок в передачах.

Правила. 1. Игрок встречной колонны выбегает вперед, принимать отскочивший мяч от пола, только тогда, когда игрок другой колонны уже выполнил удар мяча об пол.

2.2. Игры для обучения подачи.

«Попади в мяч»

Место, инвентарь: площадка, зал, волейбольный мяч, маленькие мячи (теннисные) – по количеству половины играющих.

Подготовка. Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20 м. Перед носками играющих

проводится по черте, Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противостоящей команде. Игроки другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила. 1. Бросают мячи все одновременно по сигналу. 2. Если волейбольный мяч выскочит в сторону от играющих, его кладут на то место, где он был.

«Попади в цель»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи, гимнастические скамейки.

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые располагаются в шеренгах на лицевых линиях. На каждой стороне Площадки ставится гимнастическая скамейка (по усмотрению преподавателя).

Описание. По сигналу игроки начинают выполнять задачу, стараясь попасть мячом в скамейку. За попадание начисляется одно очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. Игра длится определенное время, по договоренности (10–15 мин).

Правила. Игра начинается и заканчивается по сигналу. Если игрок при выполнении подачи наступил на лицевую линию и попал в скамейку, очко не засчитывается. Подачу подают все игроки одновременно.

«Подай и попади»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки команд располагаются на лицевых линиях площадки. У каждой команды по 5 мячей.

Описание. По сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют по пять подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки команд, ожидавшие очереди на подачу, собирают мячи и подают их партнерам. Побеждает команда, у которой было больше попаданий в площадку.

Правила. Если игрок испортил подачу или наступил на линию, то подача не засчитывается.

«Снайперы»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи,

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые располагаются в шеренгах на лицевых линиях,

Описание. По сигналу каждый игрок обеих команд по очереди выполняют по 5 подач, Стремясь набрать больше очков, которые начисляются за попадание в квадрат. Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков. Игроки, ожидающие очереди, собирают мячи и доставляют их партнерам к месту подачи. Способ выполнения подачи оговаривается. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила. При ошибках преподавать мяч не разрешается.

«Сумей передать и подать»

Место, инвентарь: волейбольная площадка в зале, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки выстраиваются в две колонны в 3 м от стенки.

Описание. По сигналу первые игроки в колонне выполняют по 10

передач двумя руками сверху (снизу) в стенку, после чего бегут к своим площадкам и подают по 3 подачи. Как только первый игрок закончил подавать, немедленно начинает передачу в стенку второй игрок и т.д. Игроки, ожидающие очереди, собирают мячи и доставляют их партнерам к месту подачи. Побеждает команда, набравшая больше очков. *Рис. 46.*

Правила. За правильно выполненную передачу игроку начисляют очко, за подачу – 3 очка. подача засчитывается, если мяч попал в площадку.

	O		O O O O
2	2	3	
4	3	4	
4	5	4	
4	5	4	
4	3	4	
3	2	2	
	O O O O		O

Рис. 45

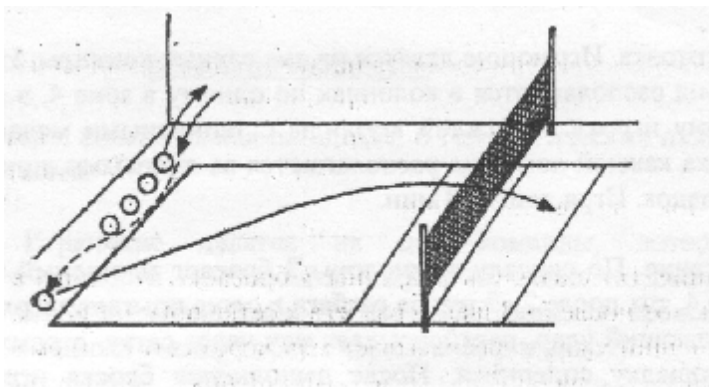


Рис.46

2.3. Игры для обучения нападающему удару.

«По наземной мишени»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, теннисные мячи по числу игроков каждой команды.

Подготовка. На каждой стороне площадки чертятся два круга диаметром 1,5–2 м у линии нападения команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой руке теннисный мяч.

Описание игры. По сигналу игроки от каждой команды устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок из другой команды, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает два очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки) – одно очко. Игрок, попавший в блок или задевший сетку, очков не получает. Защитнику начисляется одно очко при удачном блокировании. Когда все игроки нападения выполняют бросок по одному разу (а другие выступают в роли защитников), роли в командах меняются. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методические указания. Игру можно использовать при обучении нападающему удару и блокированию.

«Кто точнее?»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, теннисные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды. Игроки двух команд располагаются в колоннах по одному в зоне 4, в зоне 3 – по одному игроку из каждой команды с теннисными мячами. По два игрока каждой команды располагаются за лицевыми линиями своих площадок. Игра длится 8 мин.

Описание. По сигналу игрок зоны 3 бросает теннисный мяч игроку зоны 4, тот после 2-3 шагов разбега к сетке прыгает вверх, имитируя нападающий удар, перебрасывает мяч через сетку, стремясь попасть в площадку соперника. После выполнения броска игрок зоны 4 переходит в зону 3, а игрок зоны 3 уходит за лицевую линию для того, чтобы взять мяч и доставить в зону 3. Игрок, стоящий за лицевой линией, пристраивается в конец колонны. Выигрывает команда, большее число раз попавшая в пределы площадки.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Игроки выполняют имитацию нападающего удара строго по очереди. 3. Если игрок, выполняя задание, коснулся сетки и попал в площадку соперника, попадание не засчитывается.

«Перестрелка»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, 6 волейбольных мячей.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Располагаются каждая на своей половине площадки в произвольном порядке. У каждой команды по 3 мяча. Сетку не устанавливают.

Описание. По сигналу игроки посылают мячи на сторону

соперника, ударяя одной рукой сверху, как при нападающем ударе. Цель – попасть мячом в соперника. Игра идет на время.

Правила. 1. Попадание засчитывается, если мяч коснулся игрока с лета, а не отскочив от пола. 2. Игроки, в которых попал мяч, идут за лицевую линию площадки соперника (пленные). 3. Выбитых игроков можно выручить. Для этого нужно бросить мяч так, чтобы кто-нибудь из них поймал его в воздухе. Игрок, поймавший мяч, считается освобожденным, переходит на свою площадку и продолжает игру.

«Огонь по крепости»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, 6 гимнастических палок, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые соревнуются в точности нападающих ударов на обеих половинах площадки в зонах 5 установлено 3 крепости (каждая крепость состоит из 3 связанных между собой гимнастических палок).

Описание. По сигналу игроки каждой команды по очереди выполняют нападающие удары мячом из зоны 4 с передачи из зоны 3. Команда, раньше разрушившая крепость или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Игроки выполняют нападающие удары строго по очереди. 3. Если игрок, выполняя нападающий удар, сделал ошибку и сбил гимнастические палки, поражение цели не засчитывается.

«Подвижная цель»

Место, инвентарь: площадка, зал, волейбольный мяч.

Подготовка. Чертится круг диаметром 8–9 м. Играющие становятся за кругом. Выбирают водящего, который становится в центр круга.

Описание. По сигналу игроки, стоя за кругом, стараются попасть волейбольным мячом в водящего, бегающего внутри круга. Мяч посылается в круг ударом одной руки, как при нападающем ударе. Промахнувшийся меняется местами с водящим. Побеждает игрок, который меньше раз занимал место водящего.

Правила. 1. Игрок, посылая мяч в круг, не должен заступать за черту. 2. Водящий не может выбегать за пределы круга.

«Бомбардиры»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды. Игроки одной команды готовятся выполнять нападающий удары из зоны 4. Игроки другой команды располагаются на другой половине площадки.

Описание. По сигналу игроки одной команды поочередно выполняют нападающие удары мячом из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игроки другой команды пытаются защитить свое поле. Если «бомбардир» попал в площадку, и защитники не коснулись мяча, то он получает 3 очка; если защитники коснулись мяча, но не приняли его, то нападающий получает 2 очка; если же защитники приняли мяч, то нападающий получает 1 очко. Игра длится 10 мин. Одна команда нападает (5 мин), затем команды меняются местами. Побеждает команда, набравшая больше очков, выполняя нападающие удары.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Игроки выполняют удары строго по очереди. 3. Игрок должен выполнять нападающие удары без ошибок. Если нападающий игрок не попал в поле – минус одно очко. 4. Если в водящего попал мяч от пола, то попадание не засчитывается.

2.4. Игры для обучения блокированию.

«Не пропусти мяч»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Игроки в парах располагаются с противоположных сторон сетки.

Описание. Один игрок десять раз подряд по низкой траектории стремится перебросить мяч через сетку, другой в прыжке двумя руками преграждает путь мячу (блокирует). Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто большее число раз сумел преградить путь мячу на свою сторону.

Правила. Если блокирующий успешно выполнил задание, но коснулся сетки, очко ему не засчитывается.

«Имитация блокирования»

Место: зал.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Команды располагаются в колоннах по одному в 1 м от стены, на которой на высоте, соответствующей высоте сетки (женская – 2,24 м, мужская – 2,43 м) проведена линия.

Описание. По сигналу игроки поочередно по одному из каждой колонны подходят к стене, прыгают 5 раз, касаясь ладонями стены выше линии. Игрок, коснувшийся линии прекращает прыгать и уходит в конец колонны. Побеждает команда, выполнившая большее количество «блоков».

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Игрок старается правильно выполнять имитацию блока.

«Кто быстрее и лучше»

Место: волейбольная площадка.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды. Игроки команд располагаются на противоположных сторонах площадки в зоне.

Описание. По сигналу игроки поочередно перемещаются из зоны 4 в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4, перемещение к линии нападения и касания ее. Затем имитируют блок в зоне 3, снова касаются рукой линии нападения и в заключении имитируют блок в зоне 2, после чего каждый игрок становится в конец своей колонны. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков и раньше закончившая задание. *Рис.47.*

Правила. Штрафное очко начисляется за касание сетки, при имитации блока.

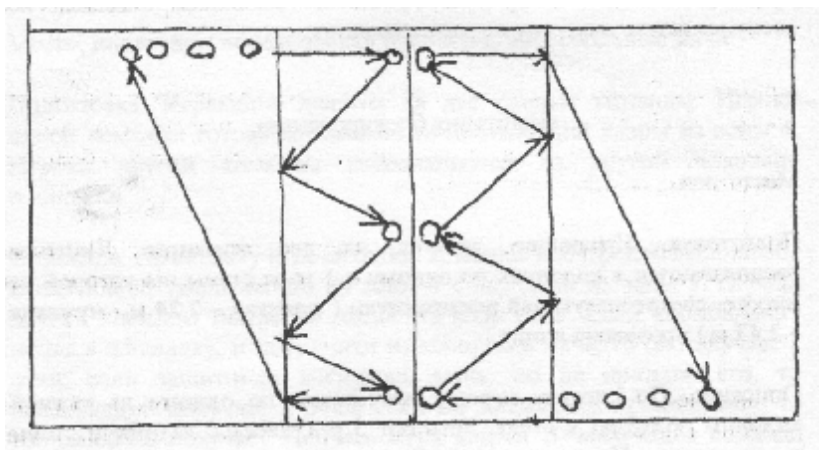


Рис.47

«Коснись, но не ошибись»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, гимнастическая скамейка.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Вдоль сетки на одной половине площадки ставятся гимнастические скамейки. Игроки одной команды располагаются на гимнастических

скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4 на другой половине площадки.

Описание. По сигналу игроки, стоящие в колонне в зоне 4 перемещаются в зону 3 приставными шагами, подпрыгивая, стараются коснуться выставленных над сеткой ладоней партнеров, а затем следует в конец колонны. Побеждает команда, набравшая больше очков. Игрок, прикоснувшийся к ладоням соперника, получает 1 очко.

Правила. 1. Задание выполняют 3 раза, затем команды меняются ролями. 2. При касании сетки при блоке очко снимается.

«Соперники»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Игроки делятся на пары и располагается с противоположных сторон сетки.

Описание. Один игрок из пары подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, другой стремится заблокировать его. После десяти ударов игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто большее число раз сумел заблокировать мяч.

Правила. Нападающий удар должен выполняться без ошибок. Если ошибается блокирующий игрок (касается сетки) очко засчитывается нападающему игроку

2.5. Игры для обучения защитным действиям,

«Защитники»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи,

Подготовка. Играющие делятся на пары. Вдоль боковой линии чертят круги диаметром 2 м. Один игрок располагается в круге, другой на расстоянии 6 м от круга. Соревнуются в парах.

Описание игры. Игрок, который располагается в круге, играет в защите, другой с расстояния 6 м выполняет несильные удары одной рукой по мячу, стараясь попасть в круг соперника. Мяч разрешается отбивать только руками. Игроки выполняют по 20 ударов, затем меняются ролями.

Правила. Если мяч попал в круг, то защитник получает штрафное очко. Побеждает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

«Защищай товарища»

Место, инвентарь: зал, площадка, волейбольный мяч.

Подготовка. Все играющие, кроме двух, становятся в круг на расстоянии вытянутых в сторону рук. Перед их носками чертится окружность. Играющие получают мяч. В середину круга идут двое водящих – в одного бросают мяч, другой его защищает.

Описание игры. По сигналу играющие, стоя по кругу, начинают бросать мяч в водящего, стремясь его осалить. Другой водящий – защитник – отбивает мяч, защищая своего товарища от попадания мячом. Если все-таки играющие попадут в водящего мячом, то в середину круга идут новые водящие и игра начинается вновь. В заключение отмечается, кто хорошо защищал товарища.

Правила. 1. Попадание засчитывается только в туловище, руки и ноги. Попадание в голову не засчитывается. 2. Если в водящего попал мяч от защитника, попадание засчитывается. 3. Если в водящего мяч попал от пола или от предмета, то попадание не засчитывается.

Методические указания. В зависимости от подготовки занимающихся, определяется как игроки бросают мяч в водящего (броском, передачей, нападающим ударом).

«Защити свою зону»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды по шесть человек. Шесть игроков одной команды располагаются в зонах и должны их защищать. Игроки другой команды располагаются на другой стороне площадки в зонах 4 и 2. Один из игроков находится в зоне 3, выполняет передачи для нападающих ударов.

Описание игры. По сигналу игроки, находящиеся в зонах 4 и 2, поочередно попадают с передачи из зоны 3. Можно применять и обманные удары. Задача защитников – не дать мячу упасть в своей зоне. При попадании мяча в одну из зон команде защитников засчитывается штрафное очко. Побеждает команда, имеющая меньше штрафных очков. *Рис. 48.*

Правила. Игра длится 10 мин, затем команды меняются ролями. Разрешается отбивать мячи различными способами.

«Организуй оборону»

Место, инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся по парам. Игроки располагаются в парах с противоположных сторон сетки. Один игрок с мячом, другой готовится играть в защите в определенной зоне (по договоренности), куда попасть нападающий.

Описание игры. Один игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, направленный в зону, где другой игрок играет в защите. После десяти ударов игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше подбил мячей в своей зоне.

Правила. Разрешается подбивать мячи различными способами.

«Оборона крепости»

Место, инвентарь: площадка, зал, волейбольный мяч, три гимнастические палки.

Подготовка. Играющие становятся по кругу, расстояние между

игроками 1 м. В центре круга стоит «крепость» (треножник из трех гимнастических палок, связанных вверху веревкой). Внутри круга находится защитник «крепости».

Описание игры. По сигналу стоящие по кругу бросают волейбольный мяч руками. Игрок, защищающий «крепость», должен отбить мяч двумя руками снизу, двумя руками сверху или одной рукой. Игрок, сбивший «крепость», становится защитником.

Правила. Стоящие по кругу бросают волейбольный мяч по очереди.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К МОДУЛЮ 7

1. Какие игры используются для развития специальной быстроты?
2. Какие игры используются для развития специальной выносливости (скоростно-силовой)?
3. Какие игры используются для развития специальной выносливости (игровой и прыжковой)?
4. Какие игры используются для развития специальной ловкости?
5. Какие игры используются для развития прыгучести?
6. Какие игры используются для обучения передачи мяча?
7. Какие игры используются для обучения подачи?
8. Какие игры используются для обучения нападающему удару?
9. Какие игры используются для обучения блокированию?
10. Какие игры используются для обучения защитным действиям?

Форма контроля: устный опрос.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К МОДУЛЮ 7

ПРОВЕСТИ:

1. Игры, способствующие развитию специальной быстроты.

2. Игры, способствующие развитию специальной выносливости (скоростно-силовой).
3. Игры, способствующие развитию специальной выносливости (игровой и прыжковой).
4. Игры, способствующие развитию специальной ловкости.
5. Игры, способствующие развитию прыгучести.
6. Игры для обучения передачи мяча.
7. Игры для обучения подачи.
8. Игры для обучения нападающему удару.
9. Игры для обучения блокированию.
10. Игры для обучения защитным действиям.

Форма контроля: практическое выполнение.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К МОДУЛЮ 7

ИЗУЧИТЬ:

1. Игры, используемые для развития специальных физических качеств.
2. Игры, используемые для обучения техническим приемам.

Форма контроля: устный опрос.

ЛИТЕРАТУРА

Смотри приложение № 4, 7, 28.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РЕЙТИНГА
СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» КУРСА ПО ВЫБОРУ
(ВОЛЕЙБОЛ)
С I ПО IV КУРСЫ**

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является частью профессионально-педагогической подготовки по дисциплине «Физическое воспитание». Базовый уровень теоретических знаний студентов базируется на физической, технической и методической подготовках студентов.

**МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ
СУММЫ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ
ЗА ТЕОРЕТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ**

Материал по теоретической подготовке в курсе по выбору студентов (Волейбол) состоит из 1 модуля.

Поточный контроль теоретических знаний осуществляется в течение учебного года.

1. Обязательными для контроля является МОДУЛЬ 1.
2. Студенты могут исправить полученные баллы на другие более высокие на протяжении учебного года.
3. Сумма рейтинговых баллов определяется контрольными вопросами, практическими заданиями и заданиями для самостоятельной работы МОДУЛЯ 1 (см. табл. 3).

Максимальная сумма рейтинговых баллов за теоретическую подготовку – 20 баллов.

Таблица 3.

Распределение максимального количества рейтинговых баллов за теоретическую подготовку для 1–4 курсов

Модуль	Контроль	Курс	Вопрос. Задание	Баллы
МОДУЛЬ 1. Краткие исторические сведения о волейболе Правила соревнований по волейболу	Контрольные вопросы – 1 вопросов	1	1,2,3,5	46x4
		2	4,6,7,8	46x4
		3	9, 10 11, 12	46x4
		4	13,14 15, 16	46x4
	Задания для самостоятельной работы – 2 задания	1	1	4
		2	2	4
		3	2	4
		4	2	4
Всего на курс				20

**I-IV КУРС
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В курсе по выбору студентов (Волейбол) дисциплине «Физическое воспитание» физическая подготовка студентов является частью профессионально-педагогической подготовки и достигается как систематическим выполнением двигательных действий, так и выполнением специальных (тестовых) упражнений.

**МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ
СУММЫ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ
ЗА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ**

1. Материал по физической подготовке в курсе по выбору студентов (Волейбол) состоит из 1 модуля.
2. Поточный контроль физической подготовки осуществляется в течение учебного года.
3. Обязательным для контроля является МОДУЛЬ 2. Средства обучения волейболу.

Студенты могут исправить полученные баллы на другие более высокие на протяжении учебного года.

Сумма рейтинговых баллов определяется контрольными вопросами, практическими заданиями и заданиями для самостоятельной работы МОДУЛЯ 2 (см. табл. 4).

Максимальная сумма рейтинговых баллов за физическую подготовку – 20 баллов.

Таблица 4.

Распределение максимального количества рейтинговых баллов за физическую подготовку

Модуль	Контроль	Курс	Вопрос Задание	Баллы
МОДУЛЬ 3. Физическая подготовка	Контрольные вопросы – 8 вопросов	1	1,2	2бх2
		2	3,4	2бх2
		3	5,6	2бх2
		4	7,8	2бх2
	Практические задания – 5 заданий	1	1,2,3,4,5	3бх5
		2	1,2,3,4,5	3бх5
		3	1,2,3,4,5	3бх5
		4	1,2,3,4,5	3бх5
	Задания для самостоятельной работы – 4 задания	1	1	1
		2	2	1
		3	3	1
		4	4	1
Всего на курс				20

Таблица 5.

Схема получения баллов за практические задания Модуля 2

задание		3 бала	2 бала	1 бал
Бег 500м	женщины	2.00-2.05	2.06-2.10	2.11-2.15
	мужчины	1.35-1.39	1.40-1.44	1.45-1.50
Челночный бег 6 х 5м	женщины	11.0	11.5	12.0
	мужчины	10.0	10.2	10.5
Прыжок в высоту с места в см (по Абалакова)	женщины	50-55	45-49	40-44
	мужчины	70-75	65-69	60-64
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, стоя на месте (м)	женщины	12.0-13.0	11.0-12.0	10.0-11.0
	мужчины	18.0-20.0	16.0-18.0	14.0-16.0
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	женщины	11.0-11.5	10.5-11.0	9.0-10.5
	мужчины	16.0-18.0	14.0-16.0	12-14

I-IV КУРСЫ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В курсе по выбору студентов (Волейбол) дисциплине «Физическое воспитание» техническая подготовка студентов является частью профессионально-педагогической подготовки и достигается как систематическим выполнением двигательных действий, так и выполнением специальных упражнений.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СУММЫ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ ЗА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

1. Материал по технической подготовке в курсе по выбору студентов (Волейбол) состоит из 1 модуля.
2. Поточный контроль технической подготовки осуществляется в течение учебного года.
3. Обязательным для контроля есть Модуль 3 Основы техники волейбола.

Студенты могут исправить полученные баллы на другие более высокие на протяжении учебного года.

Сумма рейтинговых баллов определяется контрольными вопросами, практическими заданиями и заданиями для самостоятельной работы МОДУЛЯ 3 (см. табл. 6).

Максимальная сумма рейтинговых баллов за техническую подготовку – 30 баллов.

Таблица 6.

**Распределение максимального количества
рейтинговых баллов
за техническую подготовку**

Модуль	Контроль	Курс	Вопрос. Задание	Баллы	
МОДУЛЬ 3. Основы техники волейбола	Контрольные вопросы – 8 вопросов	1	1,2	0,5x2	
		2	3,4	0,5x2	
		3	5,6	0,5x2	
		4	7,8	0,5x2	
	Практические задания – 4 задания	1	1,2,3,4	4бx4	
		2	1,2,3,4	4бx4	
		3	1,2,3,4	4бx4	
		4	1,2,3,4	4бx4	
	Задания для самостоятельной работы – 2 задания	1	1	3	
		2	2	3	
		3	3	3	
		4	4	3	
	Всего на курс				30

Таблица 7.

Схема получения баллов за практические задания Модуля 2

баллы	10 нападающих ударов из 4 зоны кол. раз	10 подач выбранным способом кол. раз	10 передач сверху двумя руками кол. раз	10 передач снизу двумя руками кол. раз
1	1	1	1	1
1	1	1	1	1
1	1	1	1	1
2	1	1	1	1
2	1	1	1	1
2	1	1	1	1
3	1	1	1	1
3	1	1	1	1
4	1	1	1	1
4	1	1	1	1
всего	10	10	10	10

**I-IV КУРС
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В курсе по выбору студентов (Волейбол) дисциплине «Физическое воспитание» тактическая подготовка студентов является частью профессионально-педагогической подготовки.

**МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СУММЫ РЕЙТИНГОВЫХ
БАЛЛОВ ЗА ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ**

1. Материал по тактической подготовке в курсе по выбору студентов (Волейбол) состоит из 1 модуля.
2. Поточный контроль тактической подготовки осуществляется в течение учебного года.
3. Обязательным для контроля есть Модуль 4 Тактическая подготовка.

Студенты могут исправить полученные баллы на другие более высокие на протяжении учебного года.

Сумма рейтинговых баллов определяется контрольными

вопросами, практическими заданиями и заданиями для самостоятельной работы МОДУЛЯ 4 (см. табл. 14).

Максимальная сумма рейтинговых баллов за тактическую подготовку – 10 баллов.

Таблица 8.

Распределение максимального количества рейтинговых баллов за тактическую подготовку

Модуль	Контроль	Курс	Вопрос. Задание	Баллы
МОДУЛЬ 3. Основы техники волейбола	Контрольные вопросы – 8 вопросов	1	1,2	1бх2
		2	3,4	1бх2
		3	5,6	1бх2
		4	7,8	1бх2
	Практические задания – 4 задания	1	1,2	3бх2
		2	1,2	3бх2
		3	1,2	3бх2
		4	1,2	3бх2
	Задания для самостоятельной работы – 2 задания	1	1	2
		2	2	2
		3	1	2
		4	2	2
Всего на курс				10

I-IV КУРС

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

В курсе по выбору студентов (Волейбол) дисциплине «Физическое воспитание» методическая подготовка студентов является частью профессионально-педагогической подготовки.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СУММЫ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ ЗА МЕТОДИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

Материал по методической подготовке в курсе по выбору студентов (Волейбол) состоит из 3 модулей.

1. Поточный контроль методической подготовки осуществляется в течение учебного года.

2. Обязательным для контроля есть такие модули:

МОДУЛЬ 5. Средства обучения технике волейбола

МОДУЛЬ 6. Учебные занятия по волейболу.

МОДУЛЬ 7. Игры, применяемые при обучении волейболу.

Студенты могут исправить полученные баллы на другие более высокие на протяжении учебного года.

Сумма рейтинговых баллов определяется путем сложения в общую сумму по 3 модулям и определенным для них баллов (см. табл. 9). Максимальная сумма рейтинговых баллов за методическую подготовку – 20 баллов

Таблица 9.

**Распределение максимального количества
рейтинговых баллов за методическую подготовку**

Модуль	Контроль	Курс	Вопрос. Задание	Баллы
МОДУЛЬ 5. Средства обучения технике волейбола	Контрольные вопросы – 4 вопроса	1	1	2
		2	2	2
		3	3	2
		4	4	2
	Практические задания – 4 задания	1	1	2
		2	2	2
		3	3	2
		4	4	2
	Задания для самостоятельной работы – 3 задания	1	1	2
		2	1	2
		3	2	2
		4	3	2
Всего на курс				6

МОДУЛЬ 6. Учебные занятия по волейболу	Контрольные вопросы – 4 вопроса	1	1	2
		2	2	2
		3	3	2
		4	4	2
	Практические задания – 3 задания	1	1	2
		2	3	2
		3	2	2
		4	2	2
	Задания для самостоятельной работы – 4 задания	1	1	2
		2	3	2
		3	2	2
		4	2	2
Всего на курс			6	
МОДУЛЬ 6. Игры, применяемые при обучении технике волейбола	Контрольные вопросы – 10 вопросов	1	1,2,3,6	0.5x4
		2	4,5,6,7	0.5x4
		3	4,8,,9,10	0.5x4
		4	4,8,,9,10	0.5x4
	Практические задания – 10 заданий	1	1,2,3,6	1бx4
		2	4,5,6,7	1бx4
		3	4,8,,9,10	1бx4
		4	4,8,,9,10	1бx4
	Задания для самостоятельной работы – 2 задания	1	1,2	1бx2
		2	1,2	1бx2
		3	1,2	1бx2
		4	1,2	1бx2
Всего на курс			8	
всего			20	

Общая сумма рейтинговых баллов определяется путем сложения общих баллов по отдельным видам подготовки. Максимальная общая сумма рейтинговых баллов для каждого курса, с учетом всех модулей – 100 баллов.

Максимальное количество баллов по каждому виду подготовки

КУРС	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	ОБЩИЕ БАЛЛЫ
I - IV	Теоретическая подготовка	20
	Физическая подготовка	20
	Техническая подготовка	30
	Тактическая подготовка	10
	Методическая подготовка	20
	Всего	100

Считается, что студент освоил курс по выбору (Волейбол) дисциплины «Физическое воспитание», если его индивидуальная общая сумма рейтинговых баллов соответствует «Шкале соответствие баллов полученной оценки», а именно:

- Отлично – *90 – 100 баллов.*
Хорошо – *74 – 89 баллов.*
Удовлетворительно – *51– 74 баллов.*
Неудовлетворительно – *меньше 50 баллов.*

ЛИТЕРАТУРА

1. Айрапетянц Л. Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). / Л. Р. Айрапетянц, М. А. Годик – Т.: Издательство им. Ибн-Сины, 1991. – 156 с.
2. Бабушкин В. З. Специализация в спортивных играх / В. З. Бабушкин – К., 1991. – 164 с.
3. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху / Барбара Л. Виера. – М.: АСТ – Астрель, 2004. – 161 с.
4. Вільчковський Є. С. Рухливі ігри в школі: Навчальний посібник / Є. С. Вільчковський, В. І. Страшинський – К. : Рад. школа, 1971. – 120 с.
5. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
6. Воробьев Н. П. Спортивные игры / Н. П. Воробьев – М.: Просвещение, 1983. – 156 с.
7. Демчишин А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А. А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола – К.: Здоровье, 1989. – 125 с.
8. Демчишин А. П. Підготовка волейболістів / А. П. Демчишин, Б. С. Пилипчук – К.: Здоров'я, 1979. – 104 с.
9. Железняк Ю. Д. Волейбол в школе / Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский – М.: Просвещение, 1978. – 125 с.
10. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
11. Железняк Ю. Д., Волейбол: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
12. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова – М.; АСАДЕМА, 2002. – 308 с.
13. Ивойлов А. В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А. В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
14. Клещев Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 93 с.
15. Клещев Ю. Н. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры / Ю. Н. Клещев, А. Г. Айрияц – М.: Физкультура и

- спорт, 1985. – 269 с.
16. Клещев Ю. Н. Юный волейболист / Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
 17. Лесик О. В. Использование подвижных игр для технической и тактической подготовки юных волейболистов / О. В. Лесик, Т. П. Ляхова, В. И. Крамаренко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С. С. – Харьков: ХХПИ, 1997. – № 6. – С. 7–8.
 18. Офіційні волейбольні правила. – Київ, 2001. – 80 с.
 19. Пименов М. П. Волейбол: специальные упражнения / М. П. Пименов – Киев, 1993. – 188 с.
 20. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 1997. – 383 с.
 21. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: Учебник (в 2-х книгах) / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов – К.: Олимпийская литература, 1994. – 386 с.
 22. Рыцарев В. В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. Изд. – 2-е перераб. и доп / В. В. Рыцарев – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 400 с.
 23. Слупский Л. Н. Волейбол: игра связующего / Л. Н. Слупский – М.: физкультура и спорт, 1984. – 96 с.
 24. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов – К.: Здоров'я, 1990. – 125 с.
 25. Хапко П. А. Совершенствование мастерства волейболистов / П. А. Хапко, В. Н. Маслов – К.: Здоровье, 1990. – 124 с.
 26. Чернов В. С. Сначала учить, потом тренировать. Записки тренера / В. С. Чернов – Тернополь: Підручники та посібники, 2007. – 174 с.
 27. Чехов О. С. Основы волейбола / О. С. Чехов – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 168 с.
 28. Яковлев В. Т. Подвижные игры / В. Т. Яковлев, В. П. Ратников – М.: Просвещение, 1977. – 142 с.

АННОТАЦИИ

Вишинська О. М., Максимова Н. В., Ярошенко П. В. Фізичне виховання «Волейбол». Курс за вибором студента. – Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів.

Посібник містить матеріали по організації і проведенню навчально-тренувальних занять із волейболу. Розглядається взаємна залежність і нерозривний зв'язок між фізичною підготовкою і навчанням техніки гри, між навчанням тактики і навчанням техніки, а також між фізичною підготовкою і формуванням тактичних умінь. У посібнику надано рекомендації ефективного і раціонального використання у підготовці волейболістів різноманітних вправ, які певним чином групуються. Розділення вправ дає можливість ефективніше організувати навчально-тренувальний процес, правильно вибрати вправи, які сприяють вирішенню цілей навчання на певному етапі підготовки. Усі вправи вирішують завдання різносторонньої фізичної і кваліфікованої технічної і тактичної підготовки волейболістів.

Ключові слова: волейбол, м'яч, волейболіст, подача, передача, прийом, блок, удар, нападаючий, зв'язуючий, захисник, ліберо.

Вышинская О. Н., Максимова Н. В., Ярошенко П. В. Физическое воспитание «Волейбол». Курс по выбору студента. – Учебно-методическое пособие для студентов вузов.

Данное пособие содержит материалы по организации и проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу. Рассматривается взаимная зависимость и не разрывная связь между физической подготовкой и обучением техники игры, между обучением тактики и обучением техники, а также между физической подготовкой и формированием тактических умений. В пособии даны рекомендации эффективного и рационального использования в подготовке волейболистов разнообразных упражнений, которые определенным образом группируются. Разделение упражнений дает возможность эффективнее организовать учебно-тренировочный процесс, правильно выбрать упражнения, которые содействуют решению задачи обучения на определенном этапе подготовки. Все упражнения решают задачи

разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки волейболистов.

Ключевые слова: волейбол, мяч, волейболист, подача, передача, прием, блок, удар, нападающий, связующий, защитник, либеро.

Vyshinskaya O. N., Maksimova N. V., Yaroshenko P. V. Physical training «Volleyball». Course on the student's choice. – The educational-methodical manual for student's of Higher educational institutions.

This manual contains materials on organization and conducting sessions on volleyball. Interdependence and indissoluble communication between physical preparation and training of equipment of game, between training of tactics and technical skills, and also between physical training and formation of tactical skills are considered. In this work recommendations are made for effective and rational use in preparation of volleyball players of different exercises which are grouped of definite form. The division of exercises gives the chance to organize educational and training process more effectively and correctly to choose exercises which promote the solution of a problem of training at a certain stage of preparation. All exercises solve problems of the versatile physical and qualified technical and tactical training of volleyball players.

Key words: volleyball, ball, volleyball player, service, pass, apply a hold, block, blow, forward, binding, fullback, libero.

Навчально-методичне видання

ВИШИНСЬКА Ольга Миколаївна
МАКСИМОВА Надія Володимирівна
ЯРОШЕНКО Петро Вікторович

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ **«ВОЛЕЙБОЛ»**

Курс за вибором студента

*Навчально-методичний посібник для іноземних студентів
вищих навчальних закладів*

У посібнику розглянуто питання про фізичну, техніко-тактичну і теоретичну підготовки волейболістів. Представлені практичні і методичні рекомендації по організації навчально-тренувального процесу. Здійснення завдань навчально-тренувального процесу досягається цілеспрямованим змістом, правильною організацією і ефективною методикою проведення занять. Пропонований посібник призначений студентам загальних спеціальностей для підготовки до модульних робіт із вибраного курсу (Волейбол) дисципліни «Фізичне виховання».

За редакцією авторів

Здано на склад. 07.05.2013 р. Підп. до друку 05.06.2013 р.
Формат 60x84 1/16. Папір офсет. Гарнітура. Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк 10,75. Наклад 200 прим. Зам. № 138.

Видавець і виготовлювач
Видавництво Державного закладу
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011. Т/ф (0642) 58-03-20.
e-mail: alma-mater@list.ru
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.