

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы
«Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий
«Царицыно»

Принята на заседании методического совета колледжа от «29» сентября 2020 г. Протокол № 1	Утверждаю Директор колледжа Н.Н. Седова
---	---



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Волейбол

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов по программе (180 часов)

Автор-составитель программы:
Яшина О.М., преподаватель ГБПОУ Колледж «Царицыно»

Москва
2020

Содержание

	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	8
3. Содержание	16
4. Методическое обеспечение	26
5. Материально-техническое обеспечение	27
6. Приложение	30

1. Пояснительная записка

«Все мы разные, но волейбол нас объединяет».

Спортивная игра «Волейбол» помогает всестороннему развитию обучающихся:

1. У волейболиста здоровое, развитое тело.

Волейболист получает разностороннюю физическую подготовку. Все волейбольные движения требуют отличной координации движений. Волейболист умеет высоко прыгать, быстро бегать, сильно бить по мячу. На тренировках и во время соревнований повышается выносливость организма.

2. Умственное развитие волейболиста.

Волейболисту необходимо уметь предугадать действия партнеров, разгадать замысел противника, быстро проанализировать сложившуюся на площадке ситуацию, молниеносно принять решение и эффективно выполнить нужное действие.

3. Социальное развитие волейболиста.

Волейбол – командная, коллективная игра. Волейболист умеет подчинять свои личные интересы интересам команды, умеет быть дисциплинированным и всегда оказывает помощь партнеру по команде.

4. Эмоциональное развитие волейболиста.

Волейбол – это очень интересная и захватывающая игра, играя в которую человек получает положительные эмоции, радость движения, радость общения и радость победы. Волейболист учится справляться со своими чувствами, если соперник оказался сильнее, если судья вынес ошибочное решение, если неудачно действует партнер по команде.

5. Духовное развитие волейболиста.

Волейбол воспитывает высокие морально-волевые качества. Волейболист способен собраться и переломить ход неудачного матча, поддержать и подбодрить партнеров по команде, выдержать давление судей и зрителей. Только настойчивость в достижении цели и трудолюбие на тренировках приводят к победе в каждой партии и в каждом матче.

Итак, можно заключить, что спорт вообще, а волейбол в частности активно влияет на основные сферы жизни человека.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на развитие деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление костной системы, подвижности суставов, повышения силы и эластичности мышц. Развиваются физические качества, такие, как сила,

ловкость и выносливость. Улучшается глубинное и периферическое зрение, точность и ориентировка в пространстве, мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы, повышается мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор обучающимся интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции волейбола, на основе современных научных данных и практического опыта тренера, и является отображением единства теории и практики. Программа строится на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в колледже.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: укрепление здоровья и физического развития, овладение основными приемами игры в волейбол, участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

Задачи:

- приобщать обучающихся к здоровому образу жизни;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;
- сформировать у обучающихся умения и навыки владения основными приемами техники и тактики игры;
- обучить правилам игры в волейбол, правилам судейства;
- содействовать правильному физическому развитию;
- повышать у обучающихся общую физическую подготовленность.
- совершенствовать специальную физическую подготовленность.
- прививать обучающимся организаторские навыки;
- создавать условия для развития личности обучающихся;
- способствовать профилактике асоциального поведения;

- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, чувства коллективизма, дружбы;
- воспитывать навыки соревновательной деятельности по волейболу.

Программа отличается от других программ тем, что:

- позволяет в условиях среднего специального образования через дополнительное образование расширить возможности образовательной области по разделу «Волейбол»;
- средства и методы обучения подбираются с учетом физического развития и физической подготовленности обучающихся. В работе со слабо подготовленными обучающимся используется индивидуальный подход.
- обучающиеся имеют возможность принимать участие в соревнованиях и турнирах различного уровня и в качестве игроков сборной команды колледжа «Царицыно», и в качестве судей, помощников судей.
- традиционных дней, тематических праздников и других мероприятий по совместному плану воспитательной направленности учебного заведения;
- программа ориентирована на развитие спортивных способностей обучающихся.

Отличительные особенности:

В объединение "Волейбол" принимаются все желающие, допущенные врачом.

Тематическая направленность:

В программу включен теоретический и практический материал, который необходим для освоения знаний и умений игры в волейбол, а также наиболее интересен обучающимся объединения. Содержание практических заданий может меняться в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся.

С целью расширения кругозора обучающихся, в программу введены сведения по истории возникновения и развития физической культуры в России, участия российских и советских спортсменов в Олимпийских играх и в крупных международных соревнованиях.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество обучающихся в группах: от 12 до 15 обучающихся.

Режим занятий: 2 группы по 180 учебных часов в год, 5 (астрономических) часов в неделю.

Этапы реализации программы:

Первый этап - начальной подготовки.

- познакомить с целями и задачами программы;
- обучить технике безопасности при занятиях волейболом;

- познакомить с гигиеной занятий;
- обучить начальным умениям игры в волейбол;
- развивать физическую и специальную подготовку.

Второй этап – учебно-развивающий.

- научить правилам игры в волейбол;
- продолжать обучать умениям игры в волейбол;
- продолжать развивать физическую и специальную подготовку.

Третий этап – усовершенствования.

- изучить тактику игры в волейбол;
- сформировать технику игры в волейбол;
- продолжать развивать физическую и специальную подготовку;
- научить выполнять функции помощника судьи, судьи на линии, секретаря;
- участвовать в соревнованиях различного уровня.

Форма и режим занятий

Основная форма занятий – групповая, она связана со сменой деятельности. Продолжительность основного занятия составляет 2 часа с учетом здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, и т.д. Занятия обычно строятся по принципу: теоретический материал, разминка, основная часть, перерыв (дыхательная гимнастика, динамические паузы), подвижные и спортивные игры.

Ожидаемые результаты и способы их результативности:

Будут знать:	Будут уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - правила и меры безопасности на занятиях волейболом; - способы укрепления здоровья, повышения функционального состояния всех систем организма; - правила гигиены занятий; - основу техники игры в волейбол; - основу тактики игры в волейбол; - правила игры в волейбол; - правила судейства, жесты судей. 	<ul style="list-style-type: none"> - повысят уровень физического развития и физической подготовленности; - повысят уровень технической и тактической подготовки; - устойчиво овладеют умениями и навыками игры; - разовьют потребность в занятиях спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции; - научатся контролировать

	психическое состояние; - смогут выступать на соревнованиях различного уровня; - научатся умению выполнять функции судьи на линии, секретаря на соревнованиях по волейболу.
--	--

Способы оценки уровня освоения программы обучающимися

Предметом диагностики и контроля является оценка физической и практической подготовленности по контрольным упражнениям, а также педагогический мониторинг, включающий в себя личные суждения педагога.

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются подростки разного уровня физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Проверка достигаемых обучающимися образовательных результатов производится в следующих формах:

- 1) текущий рефлексивный анализ, контроль и самооценка выполняемых практических заданий;
- 2) уровень сформированности практических умений и навыков;
- 3) уровень психологического взаимодействия игроков в мини-группах и в команде в целом;
- 4) результативность участия отдельных игроков и команды в целом в соревнованиях.

Отбор методов обучения обусловлен необходимостью формирования личностной, информационной и коммуникативной компетентностью обучающихся. Обучение по данной программе предполагает использование в учебном процессе наглядных материалов, видео материалов.

Формы подведения итогов

В процессе реализации Программы, обучающиеся выполняют контрольные упражнения по оценке уровня физической, технической подготовки. Контрольные упражнения, в рамках промежуточной аттестации, служат регулярным индикатором успешности образовательного процесса.

Итоговая аттестация проходит также в форме тестирования уровня физической и технической подготовленности, где учитываются изменения, прирост в результатах. Также принимается во внимание степень и качество участия обучающихся в соревнованиях.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		4	4		
1.	Вводное занятие. ТБ на занятии. Гигиена занятий. Задачи на учебный год	2	2		
2.	Физическая культура и спорт в России. История возникновения и развития физической культуры в России. Участие российских и советских спортсменов в Олимпийских играх. Участие российских и советских спортсменов в крупных международных соревнованиях и турнирах. Великие спортсмены прошлого и настоящего	2	2		
Раздел 2. Общая физическая подготовка		15		15	
1.	Развитие общей выносливости. Разминка. Кроссовый бег. Упражнения на гибкость. Подвижные игры	1		1	
2.	Проверка уровня физической подготовленности. Входной контроль (Оценка физической подготовленности по контрольным упражнениям). <i>(Приложение №1)</i>	2		2	Входной контроль
3.	Развитие силы. Разминка. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения для рук			2	
4.	Развитие силы. Разминка. Силовые упражнения для ног и туловища	1		1	
5.	Развитие гибкости. Разминка. Упражнения на гибкость	2		2	
6.	Развитие гибкости. Разминка. Упражнения на гибкость в парах	2		2	
7.	Развитие координационных способностей. Разминка.	1		1	

	Игровые упражнения с мячом				
8.	Развитие координационных способностей. Разминка. Игровые упражнения в парах	2		2	
9.	Развитие общей выносливости. Разминка. Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	2		2	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		16		16	
1.	Прыжковые упражнения. Разминка. Прыжки на месте и в движении. Чередование прыжков и бега	1		1	
2.	Прыжковые упражнения. Разминка. Подскоки, серии прыжков. Темповые прыжки. Прыжки через препятствия	2		2	
3.	Игровые упражнения. Разминка. Игровые упражнения в парах	2		2	
4.	Игровые упражнения. Разминка. Игровые упражнения с мячом	1		1	
5.	Подвижные игры. Разминка. Подвижные игры с бегом	2		2	
6.	Подвижные игры. Разминка. Подвижные игры с прыжками	2		2	
7.	Спортивные игры. Разминка. Специальные и подводящие упражнения с футбольным мячом. Игра в мини-футбол	1		1	
8.	Спортивные игры. Разминка. Специальные и подводящие упражнения с волейбольным мячом. Игра в ручной мяч	2		2	
9.	Элементы акробатики. Разминка. Перекаты. Группировки. Кувырки вперёд и назад. Равновесия	2		2	
10.	Элементы акробатики. Разминка. Кувырки. Мостик. Переворот боком	1		1	
Раздел 4. Теоретическая подготовка		9	9		
1.	Правила игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях. Оборудование и инвентарь. Правила игры в волейбол	2	2		
2.	Правила игры в волейбол. Правила судейства в волейболе. Ведение протокола	2	2		
3.	Жесты судей в волейболе. Виды жестов в волейболе. Правила	1	1		

	выполнения жестов. Ошибки				
4.	Техника игры в волейбол. Техника игры в защите. Техника противодействия: блокирование и приёмы мяча. Техника игры в волейбол. Техника игры в нападении. Командные действия. Групповые действия. Примеры комбинаций	2	2		
5.	Техника игры в волейбол. Техника игры в защите. Техника противодействия: блокирование и приёмы мяча. Техника игры в волейбол. Техника игры в нападении. Командные действия. Групповые действия. Примеры комбинаций	2	2		
Раздел 5. Техническая подготовка		70	17	53	
1.	Стойки и перемещения. Виды стоек и перемещений. Выполнение. Ошибки	1	1		
2.	Стойки и перемещения. Разминка. Обучение стойкам и перемещениям. Выполнение стоек после сигнала. Выполнение перемещений	2		2	
3.	Верхняя передача мяча. Техника выполнения. Варианты выполнения. Ошибки	2	1	1	
4.	Верхняя передача мяча. Разминка. Выполнение передач в парах	1		1	
5.	Верхняя передача мяча. Разминка. Выполнение передач в парах, тройках. Техника выполнения. Варианты выполнения. Ошибки. Выполнение передач через сетку	2		2	
6.	Нижняя передача мяча. Техника выполнения. Варианты выполнения. Ошибки	2	1	1	
7.	Нижняя передача мяча. Разминка. Выполнение передач в парах	1		1	
8.	Нижняя передача мяча. Разминка. Выполнение передач в парах, тройках. Выполнение передач через сетку.	2		2	
9.	Нижняя прямая подача мяча.	2	1	1	

	Разминка. Выполнение передач в парах, тройках. Выполнение передач через сетку.				
10.	Нижняя прямая подача мяча. Просмотр обучающих видеофильмов. Обсуждение	1	1		
11.	Участие в товарищеском турнире между отделениями колледжа. Разминка. Товарищеский турнир	3		3	
12.	Нижняя боковая подача мяча. Разминка. Обучение и освоение нижней боковой подачи мяча. Исправление ошибок	1		1	
13.	Верхняя боковая подача мяча. Техника выполнения верхней боковой подачи. Разминка. Обучение и освоение верхней боковой подачи мяча. Исправление ошибок	2	1	1	
14.	Приём мяча с подачи. Виды приёмов. Техника приёмов мяча. Ошибки при приёме мяча. Разминка. Приём мяча снизу двумя руками	2	1	1	
15.	Приём мяча с подачи. Разминка. Приём мяча сверху двумя руками	1		1	
16.	Нападающий удар. Виды и характеристики удара. Техника нападающего удара. Разминка. Обучение и выполнение прямого нападающего удара. Исправление ошибок	2	1	1	
17.	Нападающий удар. Разминка. Обучение и выполнение бокового нападающего удара. Исправление ошибок	2		2	
18.	Блок. Техника выполнения блока. Виды блоков. Ошибки при выполнении	1	1		
19.	Блок. Разминка. Обучение блоку. Выполнение игровых комбинаций. Исправление ошибок	2		2	
20.	Проверка уровня физической подготовленности. Разминка. Оценка физической подготовленности по контрольным упражнениям (<i>Приложение №1</i>)	2		2	Промежуточный контроль (Оценка физической подготовленности по контрольным упражнениям)

21.	Проверка уровня физической подготовленности. Разминка. Оценка физической подготовленности по контрольным упражнениям. (Приложение №1)	1		1	Промежуточный контроль (Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям)
22.	Совершенствование техники перемещений. Разминка. Игровые упражнения. Челночный бег. Повторный бег	2	1	1	
23.	Совершенствование техники перемещений. Разминка. Упражнения в парах. Челночный бег. Повторный бег	2		2	
24.	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Техника выполнения верхней передачи мяча. Ошибки	1	1		
25.	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Разминка. Упражнения в парах, тройках. Комбинированные упражнения	2		2	
26.	Совершенствование техники нижней передачи мяча. Техника выполнения нижней передачи мяча. Ошибки. Разминка. Упражнения в парах, тройках. Игровые упражнения.	2	1	1	
27.	Совершенствование техники нижней передачи мяча. Разминка. Комбинированные упражнения.	1		1	
28.	Совершенствование техники подач. Виды подач. Техника выполнения. Ошибки. Разминка. Упражнения на выполнение подач по горизонтальным целям.	2	1	1	
29.	Совершенствование техники нападающего удара. Техника нападающего удара. Ошибки при выполнении. Разминка. Комбинированные упражнения.	2	1	1	
30.	Совершенствование техники блока. Разминка. Упражнения около волейбольной сетки. Прыжковые упражнения.	1		1	
31.	Техника игры в нападении. Технические элементы игры в нападении. Специфика.	2	2		
32.	Техника игры в нападении.	2		2	

	Разминка. Отработка технических элементов				
33.	Техника игры в нападении. Разминка. Групповые упражнения	1		1	
34.	Техника игры в нападении. Разминка. Групповые упражнения	2		2	
35.	Техника игры в нападении. Разминка. Игровые упражнения. Техника игры в нападении. Разминка. Совершенствование техники игры. Мини-соревнование	2		2	
36.	Техника защиты. Технические элементы игры в защите. Специфика	1	1		
37.	Техника защиты. Разминка. Отработка приёма мяча с подачи	2		2	
38.	Техника защиты. Разминка. Отработка приёма мяча с силовой подачи	2		2	
39.	Морально-волевая подготовка. Разминка. Приём мяча в падении. Техника защиты. Разминка. Упражнения в блокировании	1		1	
40.	Техника защиты. Разминка. Упражнения в блокировании	2		2	
41.	Техника защиты. Разминка. Игровые упражнения	2		2	
42.	Техника защиты. Разминка. Общая физическая подготовка	1		1	
Раздел 6. Тактическая подготовка		32	14	18	
1.	Тактика нападения. Командные действия	2	2		
2.	Тактика нападения. Системы нападения	2	2		
3.	Тактика нападения. Разминка. Комбинационные упражнения.	1		1	
4.	Тактика нападения. Разминка. Комбинационные и игровые упражнения	2		2	
5.	Тактика нападения. Разминка. Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии	2		2	
6.	Тактика нападения. Разминка. Система нападения с первой передачи	1		1	
7.	Тактика защиты. Система	2	2		

	защиты в волейболе «углом вперед»				
8.	Тактика защиты. Система защиты в волейболе «углом назад»	2	2		
9.	Тактика защиты. Разминка. Комбинационные упражнения.	1		1	
10.	Тактика защиты. Разминка. Комбинационные и игровые упражнения	2		2	
11.	Тактика защиты. Разминка. Выполнение упражнений.	2		2	
12.	Тактика защиты. Разминка. Выполнение игровых заданий	1		1	
13.	Групповые действия. Виды тактических комбинаций, изменяя характер передачи по высоте, длине, скорости, дистанции	2	2		
14.	Групповые действия. Виды тактических комбинаций, прибегая к различным перемещениям нападающих у сетки с применением отвлекающих действий	2	2		
15.	Групповые действия. Разминка. Выполнение групповых упражнений	1		1	
16.	Групповые действия. Выполнение групповых и игровых упражнений	2	2		
17.	Групповые действия. Разминка. Выполнение групповых и соревновательных упражнений.	2		2	
18.	Групповые действия. Разминка. Комбинационные упражнения	1		1	
19.	Морально-волевая подготовка. Разминка. Специальная физическая подготовка	2		2	
Раздел 7. Теоретическая подготовка		15	10	5	
1.	Правила соревнований. Сооружения и оборудование. Участники игры. Игровой формат	2	2		
2.	Правила соревнований. Структура игры. Жеребьёвка. Замена игроков. Игровые действия. Перерывы и задержки. Дисквалификация	1	1		
3.	Правила судейства. Подготовка к соревнованиям до игры. Функции судей во время игры	2	2		

4.	Правила судейства. Жесты судей	2	2		
5.	Судейская практика. Ведение протокола	1	1		
6.	Судейская практика. Функции первого и второго судьи, секретаря, судей на линии	2	2		
7.	Судейская практика	2		2	
8.	Судейская практика	1		1	
9.	Судейская практика	2		2	
Раздел 8. Двусторонние игры		19		19	
1.	Двусторонняя игра. Разминка. Игровые действия	2		2	
2.	Двусторонняя игра. Разминка. Игровые действия.	1		1	
3.	Товарищеский турнир. Разминка. Турнир	2		2	
4.	Первенство колледжа по волейболу. Разминка. Соревнования	2		2	
5.	Первенство колледжа по волейболу. Разминка. Соревнования	1		1	
6.	Соревнования по волейболу. Разминка. Соревнования	2		2	
7.	Соревнования по волейболу. Разминка. Соревнования	2		2	
8.	Соревнования по волейболу. Разминка. Соревнования	1		1	
9.	Соревнования по волейболу. Разминка. Соревнования	1		1	
10.	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль (Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям)
11.	Итоговое занятие	3		3	Итоговый контроль (Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям)
ИТОГО		180	54	126	

180 часов: 54 теория, 108 практика, 18 соревнования.

3. Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности на занятиях. Гигиена занятий. Задачи на учебный год.

2. Физическая культура и спорт в России.

Теория: История возникновения и развития физической культуры в России. Участие российских и советских спортсменов в Олимпийских играх. Участие российских и советских спортсменов в крупных международных соревнованиях и турнирах. Великие спортсмены прошлого и настоящего.

3. Развитие общей выносливости

Практика: Разминка. Кроссовый бег. Упражнения на гибкость. Подвижные игры.

4. Проверка уровня физической подготовленности.

Практика: Входной контроль (Оценка физической подготовленности по контрольным упражнениям).

5. Развитие силы.

Практика: Разминка. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения для рук.

6. Развитие силы.

Практика: Разминка. Силовые упражнения для ног и туловища.

7. Развитие гибкости.

Практика: Разминка. Упражнения на гибкость.

8. Развитие гибкости.

Практика: Разминка. Упражнения на гибкость в парах.

9. Развитие координационных способностей.

Практика: Разминка. Игровые упражнения с мячом.

10. Развитие координационных способностей.

Практика: Разминка. Игровые упражнения в парах.

11. Развитие общей выносливости.

Практика: Разминка. Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения.

12.Прыжковые упражнения.

Практика: Разминка. Прыжки на месте и в движении. Чередование прыжков и бега.

13.Прыжковые упражнения.

Практика: Разминка. Подскоки, серии прыжков. Темповые прыжки. Прыжки через препятствия.

14.Игровые упражнения.

Практика: Разминка. Игровые упражнения в парах.

15.Игровые упражнения.

Практика: Разминка. Игровые упражнения с мячом.

16.Подвижные игры.

Практика: Разминка. Подвижные игры с бегом.

17.Подвижные игры.

Практика: Разминка. Подвижные игры с прыжками.

18.Спортивные игры.

Практика: Разминка. Специальные и подводящие упражнения с футбольным мячом. Игра в мини-футбол.

19.Спортивные игры.

Практика: Разминка. Специальные и подводящие упражнения с волейбольным мячом. Игра в ручной мяч.

20.Элементы акробатики.

Практика: Разминка. Перекаты. Группировки. Кувырки вперёд и назад. Равновесия.

21.Элементы акробатики.

Практика: Разминка. Кувырки. Мостик. Переворот боком.

22.Правила игры в волейбол.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Оборудование и инвентарь. Правила игры в волейбол.

23. Правила игры в волейбол.

Теория: Правила игры в волейбол. Правила судейства в волейболе. Ведение протокола.

24. Жесты судей в волейболе.

Теория: Виды жестов в волейболе. Правила выполнения жестов. Ошибки.

25. Техника игры в волейбол.

Теория: Техника игры в защите. Техника противодействия: блокирование и приёмы мяча.

26. Техника игры в волейбол.

Теория: Техника игры в нападении. Командные действия. Групповые действия. Примеры комбинаций

27. Стойки и перемещения.

Теория: Виды стоек и перемещений. Выполнение. Ошибки.

28. Стойки и перемещения.

Практика: Разминка. Обучение стойкам и перемещениям. Выполнение стоек после сигнала. Выполнение перемещений.

29. Верхняя передача мяча.

Теория: Техника выполнения. Варианты выполнения. Ошибки.

30. Верхняя передача мяча.

Практика: Разминка. Выполнение передач в парах.

31. Верхняя передача мяча.

Практика: Разминка. Выполнение передач в парах, тройках. Выполнение передач через сетку.

32. Нижняя передача мяча.

Теория: Техника выполнения. Варианты выполнения. Ошибки.

33. Нижняя передача мяча.

Практика: Разминка. Выполнение передач в парах

34. Нижняя передача мяча.

Практика: Разминка. Выполнение передач в парах, тройках. Выполнение передач через сетку.

35. Нижняя прямая подача мяча.

Теория: Просмотр обучающих видеофильмов. Обсуждение.

36. Верхняя прямая подача мяча.

Теория: Просмотр обучающих видеофильмов. Обсуждение.

37. Участие в товарищеском турнире между отделениями колледжа.

Практика: Разминка. Товарищеский турнир.

38. Нижняя боковая подача мяча.

Практика: Разминка. Обучение и освоение нижней боковой подачи мяча. Исправление ошибок.

39. Верхняя боковая подача мяча.

Теория: Техника выполнения верхней боковой подачи.

Практика: Разминка. Обучение и освоение верхней боковой подачи мяча. Исправление ошибок.

40. Приём мяча с подачи.

Теория: Виды приёмов. Техника приёмов мяча. Ошибки при приёме мяча.

Практика: Разминка. Приём мяча снизу двумя руками.

41. Приём мяча с подачи.

Практика: Разминка. Приём мяча сверху двумя руками.

42. Нападающий удар.

Теория: Виды и характеристики удара. Техника нападающего удара.

Практика: Разминка. Обучение и выполнение прямого нападающего удара. Исправление ошибок.

43. Нападающий удар.

Практика: Разминка. Обучение и выполнение бокового нападающего удара. Исправление ошибок.

44.Блок.

Теория: Техника выполнения блока. Виды блоков. Ошибки при выполнении.

45.Блок.

Практика: Разминка. Обучение блоку. Выполнение игровых комбинаций. Исправление ошибок.

46.Проверка уровня физической подготовленности.

Практика: Разминка. Оценка физической подготовленности по контрольным упражнениям.

47.Проверка уровня физической подготовленности.

Практика: Разминка. Оценка физической подготовленности по контрольным упражнениям.

48.Совершенствование техники перемещений.

Теория: Выполнение стоек и перемещений. Ошибки.

Практика: Разминка. Повторение стоек и перемещений. Выполнение перемещений в игровых упражнениях.

49.Совершенствование техники перемещений.

Практика: Разминка. Игровые упражнения. Челночный бег. Повторный бег.

50.Совершенствование техники верхней передачи мяча.

Теория: Техника выполнения верхней передачи мяча. Ошибки.

51.Совершенствование техники верхней передачи мяча.

Практика: Разминка. Упражнения в парах, тройках. Комбинированные упражнения.

52.Совершенствование техники нижней передачи мяча.

Теория: Техника выполнения нижней передачи мяча. Ошибки.

Практика: Разминка. Упражнения в парах, тройках. Игровые упражнения.

53.Совершенствование техники нижней передачи мяча.

Практика: Разминка. Комбинированные упражнения.

54. Совершенствование техники подач.

Теория: Виды подач. Техника выполнения. Ошибки.

Практика: Разминка. Упражнения на выполнение подач по горизонтальным целям.

55. Совершенствование техники нападающего удара.

Теория: Техника нападающего удара. Ошибки при выполнении.

Практика: Разминка. Комбинированные упражнения.

56. Совершенствование техники блока.

Практика: Разминка. Упражнения около волейбольной сетки. Прыжковые упражнения.

57. Техника игры в нападении.

Теория: Технические элементы игры в нападении. Специфика.

58. Техника игры в нападении.

Практика: Разминка. Отработка технических элементов.

59. Техника игры в нападении.

Практика: Разминка. Групповые упражнения.

60. Техника игры в нападении.

Практика: Разминка. Игровые упражнения.

61. Техника игры в нападении.

Практика: Разминка. Совершенствование техники игры. Мини-соревнование.

62. Техника защиты.

Теория: Технические элементы игры в защите. Специфика.

63. Техника защиты.

Практика: Разминка. Отработка приёма мяча с подачи.

64. Техника защиты.

Практика: Разминка. Отработка приёма мяча с силовой подачи.

65. Морально-волевая подготовка.

Практика: Разминка. Приём мяча в падении.

66. Техника защиты.

Практика: Разминка. Упражнения в блокировании.

67. Техника защиты.

Практика: Разминка. Игровые упражнения.

68. Техника защиты.

Практика: Разминка. Общая физическая подготовка.

69. Тактика нападения.

Теория: Командные действия.

70. Тактика нападения.

Теория: Системы нападения.

71. Тактика нападения.

Практика: Разминка. Комбинационные упражнения.

72. Тактика нападения.

Практика: Разминка. Комбинационные и игровые упражнения.

73. Тактика нападения.

Практика: Разминка. Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии.

74. Тактика нападения.

Практика: Разминка. Система нападения с первой передачи.

75. Тактика защиты.

Теория: Система защиты в волейболе «углом вперед».

76. Тактика защиты.

Теория: Система защиты в волейболе «углом назад».

77. Тактика защиты.

Практика: Разминка. Комбинационные упражнения.

78. Тактика защиты.

Практика: Разминка. Комбинационные и игровые упражнения.

79. Тактика защиты.

Практика: Разминка. Выполнение упражнений.

80. Тактика защиты.

Практика: Разминка. Выполнение игровых заданий.

81. Групповые действия.

Теория: Виды тактических комбинаций, изменяя характер передачи по высоте, длине, скорости, дистанции.

82. Групповые действия.

Теория: Виды тактических комбинаций, прибегая к различным перемещениям нападающих у сетки с применением отвлекающих действий.

83. Групповые действия.

Практика: Разминка. Выполнение групповых упражнений.

84. Групповые действия.

Теория: Выполнение групповых и игровых упражнений.

85. Групповые действия.

Практика: Разминка. Выполнение групповых и соревновательных упражнений.

86. Групповые действия.

Практика: Разминка. Комбинационные упражнения.

87. Морально-волевая подготовка.

Практика: Разминка. Специальная физическая подготовка.

88. Правила соревнований.

Теория: Сооружения и оборудование. Участники игры. Игровой формат.

89. Правила соревнований.

Теория: Структура игры. Жеребьёвка. Замена игроков. Игровые действия. Перерывы и задержки. Дисквалификация.

90. Правила судейства.

Теория: Подготовка к соревнованиям до игры. Функции судей во время игры.

91. Правила судейства.

Теория: Жесты судей.

92. Судейская практика.

Теория: Ведение протокола.

93. Судейская практика.

Теория: Функции первого и второго судьи, секретаря, судей на линии.

94. Судейская практика.

Практика: Выполнение функции судьи на линии.

95. Судейская практика.

Практика: Выполнение функции секретаря.

96. Судейская практика.

Практика: Выполнение функции второго судьи.

97. Двусторонняя игра.

Практика: Разминка. Игровые действия.

98. Двусторонняя игра.

Практика: Разминка. Игровые действия.

99. Товарищеский турнир.

Практика: Разминка. Турнир.

100. Первенство колледжа по волейболу.

Практика: Разминка. Соревнования.

101. Первенство колледжа по волейболу.

Практика: Разминка. Соревнования.

102. Соревнования по волейболу.

Практика: Разминка. Соревнования.

103. Соревнования по волейболу.

Практика: Разминка. Соревнования.

104. Соревнования по волейболу.

Практика: Разминка. Соревнования.

105. Соревнования по волейболу.

Практика: Разминка. Соревнования.

106. Итоговое занятие.

Практика: Разминка. Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

107. Итоговое занятие.

Практика: Разминка. Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Способы диагностики и контроля результатов

Диагностика: первичная (на четвёртом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (июнь).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

1.Итоговые занятия.

2.Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

5.Отчетные: соревнования и турниры в конце учебного года.

Критерии замера прогнозируемых результатов

1. Педагогическое наблюдение.

2. Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:

- проведение открытых занятий с последующим обсуждением результатов полученных навыков;
- проведение товарищеских турниров с последующим обсуждением результатов полученных навыков;

- участие в соревнованиях разного уровня.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)

- Педагогические наблюдения.
- Итоговые занятия.
- Товарищеские турниры с последующим обсуждением.
- Участие в соревнованиях разного уровня.

4. Методическое обеспечение программы

Курс обучения волейболу опирается на следующие принципы:

- систематичность;
- преемственность между спортивными группами;
- демократичность (занятия со всеми желающими от условия развития спортивных способностей) и дифференцированность (занятия с одаренными обучающимися, с обучающимся, имеющими слабую физическую подготовку);
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей;
- принцип комплексного способа воздействия на личность обучающегося (применение различных видов и форм деятельности спортивной деятельности на занятиях);
- принцип связи спортивной деятельности обучающихся с окружающей жизнью с учетом применения новейших технологий и разработок в области физического воспитания.

В работе предполагается использование разнообразных методов и приемов как традиционных (словесные, наглядные, практические), так и новаторских (разнообразные "модели" занятий, применение здоровьесберегающих технологий, мониторинг и диагностика способностей и т.д.).

Формы занятий:

- общие занятия (ведется теоретическая работа, закрепление пройденного материала, воспитательные беседы);
- групповые (ведется практическая работа над техникой игры в волейбол, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, подвижные и спортивные игры);
 - по подгруппам (выполняются различные упражнения)
 - индивидуальные занятия (ведётся работа над ошибками в технике, или, наоборот, подбираются упражнения для одарённых обучающихся);
- турниры и соревнования.

5. Материально-техническое обеспечение

- Наличие спортивного зала.
- Оборудование и инвентарь:
 1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
 2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
 3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
 4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
 5. Гимнастические маты - 3 штуки.
 6. Скакалки - 30 штук.
 7. Мячи набивные - 25 штук.
 8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
 9. Гантели различной массы - 20 штук.
 10. Мячи волейбольные - 30 штук.
 - (для мини-волейбола) - 20 штук.
 12. Рулетка - 2 штуки.
 13. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

6. Список литературы

Для педагога:

1. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого. - М.: ООО Поппури, 2015.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск, «Палымя»,1985.
3. Горцев Г.И. Энциклопедия здорового образа жизни /Г.И.Горцев - М.: ВЕЧЕ, 2019.
4. Волейбол. Справочник. М., Физкультура и спорт, 2015.
5. Железняк Ю. Д., и Войлов А. А. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 1988.
7. Железняк Ю.Д., Слуцкий Л.Н. Волейбол в школе. М., Просвещение, 1989.
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 2019.
9. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. ТВТ Дивизион. 2009 г.
10. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. (Работаем по новым стандартам) –М., «Просвещение», 2017.
11. Кунянский В.А., Цукерман М.И. Волейбольный судья: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 032101.65. М.: Дивизион, 2014.
12. Кунянский В.А. Волейбол: о некоторых аспектах игры и судейства. ТВТ Дивизион. 2016.

13. Попов В.Б. – 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. / В.Б.Попов - М.: Олимпия Пресс -Терра-Спорт, 2008.
14. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике – М.: Издательство Терра-Спорт, 2009.
15. Серия «Правила игры» - Волейбол. – СПб: Регион-про, 2008.
16. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов средних и высших учебных заведений - В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Издательство ВЛАДОС – ПРЕСС, 2008.
17. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ.
18. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М., Физкультура и спорт, 2003.
19. Чуркин А.А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов. Учебное пособие. СПбТЭИ, 2016.
20. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол, серия «Библиотечка тренера" - М.: «Олимпия / Человек», 2019.
21. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания - М.: Просвещение, 2018.

Для обучающихся:

1. Булыкина Л.В., Фомин Е.В. Волейбол для всех. М.: Дивизион, 2012.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский. Волейбол. У истоков мастерства. М., «Фаир-пресс», 1998.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., Физкультура и спорт, 2008.
5. Пельман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболиста. М., Физкультура и спорт, 1969.
6. Слуцкий Л.Н. Волейбол игра связующего. М., Физкультура и спорт, 1984.

Интернет-ресурсы:

1. «Всероссийская ассоциация волейбола»: <http://www.volley.ru/>
На сайте представлена информация о волейбольных соревнованиях разного уровня, о спортивных клубах и национальных сборных, видео- и медиотека, лента новостей.
2. Волейбол России и мира. <http://www.championat.com/volleyball/>
На сайте представлена актуальная информация из мира волейбола.
3. Спорт-экспресс. <http://www.sport-express.ru/volleyball/russia/>
На сайте газеты «Спорт-экспресс» имеется информация о волейбольных событиях в России и за рубежом.
4. Новости волейбола. <https://allvolley.ru/>

Кадровое обеспечение программы

Программа «Волейбол» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

**Оценка физической подготовленности по контрольным упражнениям
(входной, промежуточный контроль)**

Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м	15-16	6.0	5.9-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
		17-18	5.9	5.6-5.4	4.8	6.2	6.1-5.5	5.0
Координационные	Челночный Бег 3x10 м	15-16	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
		17-18	9.2	9.0-8.6	8.2	10.0	9.6-9.1	8.7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м	15-16	145	165-185	200	135	155-175	190
		17-18	150	170-190	205	140	160-180	200
Выносливость	6-минутный бег	15-16	950	1000-1100	1350	750	850-1000	1150
		17-18	1000	1100-1200	1400	800	900-1050	1200
Гибкость	Наклоны вперед, кол-во	15-16	2	6-8	10	5	9-11	16
		17-18	3	7-9	11	6	10-12	18
Силовые	Подтягивание перекладине, кол-во	15-16	1	4-6	7	4	11-15	19
		17-18	1	5-7	8	5	12-16	20

**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям
(промежуточный, итоговый контроль)**

Технический прием	Контрольные упражнения	Оценка							
		юноши				девушки			
		высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	4 7 9 12	3 5 6 9	2 3 4 5	1 1 2 3	4 6 7 9	3 4 5 7	2 3 3 4	1 1 2 3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	3 5	2 4	1 2	0 1	3 4	2 3	1 2	0 1

3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	4 6 6 7	3 5 5 5	2 3 3 3	1 2 2 2	3 5 5 6	2 4 4 5	1 2 3 3	0 1 2 2
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2

II. Поддача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2

Методика обучения техническим приёмам

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией – разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Основными классифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела игрока относительно сетки и др.

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как-то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием и т. д.

Варианты техники – конечный уровень классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, т. е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами.

В однократных движениях, к которым относятся технические приемы волейбола, выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема

Основной задачей начального положения является создание максимальной готовности к последующему перемещению – игрок принимает стойку.

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема.

В основной (рабочей) фазе действие направлено на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В заключительной фазе выполнением технического приема завершается, и игрок переходит к новым действиям.

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния сбивающих факторов, которые ухудшают результат выполнения технических

приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и др.). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технического приема – приспособление данного приема к меняющимся условиям игры. Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим приемам и их совершенствовании.

Технический минимум начинающего волейболиста

Основными техническими приемами игры в волейбол являются:

- стойки и перемещения;
- нижняя передача;
- подача;
- верхняя передача;
- нападающий удар;
- блокирование.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трех элементов. Переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания возможен после овладения верхней передачей мяча. Освоение нападающих ударов и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру еще более привлекательной.

Стойки

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача – приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вынести общий центр тяжести (ОЦТ) тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента. Существуют следующие виды стоек:

- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования;
- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи;
- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов;
- стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи;
- стойка для разбега на удар.

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр массы тела вынесен вперед. Ступни стоят или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость.

Основная стойка – обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки:

-при параллельных ступнях – 0,82 сек.

Устойчивая стойка – одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки:

-одна стопа впереди другой – 0,82 сек.

Неустойчивая стойка – обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки:

-при опоре на пятки – 0,85 сек.

Руки в стойке для приема нападающего удара должны быть вынесены вперед на уровне пояса по причине высокой скорости полета мяча (скорость полета мяча при нападающем ударе у мужчин – 27 м/сек, у женщин 18 м/сек, время полета мяча от сетки до задней линии – 0,33 сек. и 0,50 сек. соответственно). И из-за различия в скорости выноса рук для приема (движение руки от колена к плечу – 0,44 сек., а от плеча к колену – 0,38 сек.).

Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подсакивая на обеих ногах, – это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек:

-во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

-начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

-независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед – влево – вправо – назад;

-наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Типичные ошибки в стартовых стойках:

При подготовке к перемещению:

1. Ноги выпрямлены в коленях.
2. Ноги излишне согнуты в коленях.
3. Ступни стоят узко.
4. Ступни стоят излишне широко.
5. Одна нога значительно впереди.
6. Нет наклона туловища при старте (пятки прижаты к полу).
7. Излишний наклон туловища при старте.
8. Вертикальное или отклоненное положение туловища.
9. Напряженное положение туловища.
10. Высокое или низкое положение рук.
11. При подготовке к выходу под мяч опущены руки.
12. Игрок готовится статично, или напряженно.
13. Игрок готовится суетливо.
14. Неправильный угол сгибания ног.
15. Глубокий присед.

Некоторые приемы устранения ошибок.

1. Дать методические указания;
2. Показать правильное положение или упражнение;
3. Контактным путем помочь выполнить правильно упражнение;
4. Показать на примере учащегося, выполняющего правильно;
5. Привлечь учащегося, выполняющего правильно, к оказанию помощи товарищу;
6. Дать подводящие, имитационные или специальные упражнения для освоения этого элемента;
7. Назвать ошибку и дать рекомендации по ее устранению;
8. Попросить самого учащегося сравнить выполнение упражнения товарищем и самим и найти ошибку;
9. Проанализировать вместе с учащимся подобную ошибку на примере товарища;
10. Если одну и ту же ошибку допускают несколько учащихся – остановить группу или весь класс и еще раз объяснить, как правильно выполнять задание, или еще раз показать упражнение, или дать дополнительные упражнения на освоение этого элемента.

Упражнения.

- Многократное принятие изучаемой стойки.
- Принятие стойки из различных исходных положений (и.п.), (основная стойка (о.с.) – стойка ноги врозь, приседа и т. д.
- Переход из одной стойки в другую.

- Принятие стойки после различных перемещений.
- Закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.

Игроки располагаются на площадке – стопы на ширине плеч, одна впереди другой. Ноги согнуты так, чтобы колени находились в одной проекции с носками, руки на коленях, спина прямая, взгляд вперед. Это и есть среднее положение стойки готовности.

Из среднего положения стойки готовности принять высокое, а затем низкое положение.

В среднем положении стойки, переместиться вперед-назад, в стороны. То же перемещение, но бегом или скачком.

Из среднего положения стойки готовности бегом переместиться вперед, назад, в стороны и принять и. п. для передачи мяча сверху. То же, но принять и. п. для передачи мяча снизу.

Игры

«Светофор» – содержание: учащиеся становятся в колонну по одному у линии нападения, учитель – на лицевой линии напротив колонны. Учащиеся друг за другом на расстоянии 8-10 метров выполняют ускорение в направлении учителя, а в 0,5-1,0 метре от учителя делают остановку и принимают заданную стойку по звуковому или зрительному сигналу (пример: рука вверх – высокая стойка, рука вниз – в стороне – низкая стойка, рука впереди – средняя стойка).

Игра в «Пятнашки» в пределах волейбольной площадки. Все игроки перемещаются, находясь в среднем положении стойки готовности.

«Салки» – содержание: любая ограниченная площадка (границы устанавливает преподаватель, в зависимости от количества участников игры). Выбирается или назначается «Салка», задача которого догнать любого игрока и запятнать (коснуться) его, если он не принял (не успел принять) заданную учителем стойку. Запрещено игрокам выходить за пределы площадки. Осаленный игрок становится «Салкой», и игра продолжается.

Варианты игр:

-можно одновременно играть на нескольких площадках, разделив учащихся на несколько групп (по полу, по подготовленности и др.);

-в игре 2-3 «Салки»; осаливание не рукой, а волейбольным мячом.

Перемещения

Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба – игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов.

Кроме обычного шага, можно применять приставной и скрестный шаг.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим

сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок – это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться бегом, позволяющим быстрее завершить его.

Основные виды перемещений к мячу:

а) вперед:

левая – правая (правая – левая);

перемещение приставными шагами;

б) в сторону:

перемещение приставными шагами;

перемещение скрестными шагами;

в) назад:

скрестными шагами назад под углом 45 градусов;

шагами назад;

поворот на 180 градусов и бегом;

г) сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, прием подачи и нападающих ударов, блок, удары по переходящим мячам):

-перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага),

-перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом,

-перемещение в сторону скрестным и остановка приставным шагом,

-поворот, бег, остановка приставным шагом.

Когда игроки перемещаются в сторону на три и более шага, скрестный шаг является наиболее пригодным для перемещений.

Среднее время перемещения на 3 метра в сторону, под углом 45° (по результатам измерений в женских командах мастеров):

-используя приставной шаг – 1,51 сек,

-используя скрестный шаг – 1,42 сек,

Остановки:

Классификация остановок:

-выпадом,

-приставлением ноги (шагом),

-скачком,

-на две ноги (прыжком).

Требования к перемещениям и остановкам:

1. Определив точку встречи с мячом, перемещаться быстро.

2. Поворачиваться в направлении предполагаемой передачи.

3. Перед передачей желательна остановка.

Подводящие упражнения к перемещениям:

1. Бег:

- лицом вперед,
- приставными шагами в сторону,
- скрестными шагами в сторону,
- спиной вперед.

2. Бег лицом, или спиной вперед, или приставными шагами:

- с высоким подниманием бедра или с захлестом голени.

3. Прыжки с продвижением вперед:

- отталкиваясь ногами поочередно,
- отталкиваясь ногами одновременно,
- в приседе.

4. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.

5. Бег с заданиями, выполняемыми по звуковым или зрительным сигналам:

- с изменениями направления, способа перемещения, или ускорениями,
- с остановками различными способами.

6. Старты из различных исходных положений и стоек.

7. Челночный бег:

- одним способом (лицом вперед, или приставными шагами и т. д.),
- различными способами (сочетание).

8. Упражнения для развития специальной ловкости.

Обучение.

Перемещение изученным способом в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения;

Перемещение из различных и. п. с ловлей мяча, брошенного партнером;

3) Закрепление перемещений в играх и игровых приемах:

а) челночный бег с различными способами перемещений и его варианты;

б) «Эстафеты»;

в) игра «Салки» (правила те же, но вместо бега – перемещение по заданию);

г) игра «Перехвати шар» – на двух сторонах площадки играют по две команды. Одна команда владеет надувным шаром и, подбивая его, перемещается в пределах своей площадки заданным способом. Задача второй команды, перемещаясь этим же способом, перехватить шар. Запрещено выходить за пределы площадки, касаться игроков противоположной команды, перемещаться другим способом. Вышедший шар за пределы площадки, возвращается в игру противоположной командой. За каждый перехват шара команде начисляется очко. Игра ведется определенное учителем время или до определенного количества очков. При нарушении правил игры шар передается другой команде. Вводится в игру шар

подбиванием его любому из партнеров. Дважды подряд одному и тому же игроку подбивать мяч нельзя.

Типичные ошибки при перемещениях и остановках:

1. Низкая скорость перемещения.
2. Недостаточное количество шагов.
3. Низкая частота бега.
4. Излишне широкие шаги.
5. Неточный выход под мяч.
6. Нет остановки.
7. Нет поворота в направлении передачи.
8. Перемещение на прямых ногах.
9. Неправильное сочетание перемещений с принятием стоек.

Передачи

Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает:

- прием мяча; задача – в любом случае оставить его в игре;
- передача мяча; цель – направление в определенное место или определенному партнеру.

Следовательно, такое взаимодействие можно рассматривать как целостный технический прием. Однако в тренировочной работе целесообразно рассматривать прием и передачу мяча как отдельные технические приемы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определенные моменты игры (нападении или защите).

Передача (при тактической реализации как вторая передача) – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

Особенности техники передач при их тактической реализации
(варианты передач)

В современной игре передача – важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты непосредственно с атакой. Главная техническая задача – обеспечить наилучшие условия для действия атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов, используя при этом передачи точные, скоростные, чередуя их по направлению, длине, высоте, выполняя отвлекающие действия.

По скорости полета мяча передачи подразделяют на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с). Для увеличения скорости полета мяча используют варианты скоростных и ускоренных передач, выполненных способом сверху двумя руками. Скорость полета мяча увеличивают следующим образом:

в исходном положении принимают более высокую стойку, ноги в коленях сгибают меньше (около 140°); положение кистей рук зависит от

длины передачи, но во всех случаях они расположены ниже, чем при медленной передаче;

удар выполняют быстрым, активным движением рук, ноги и руки при этом выпрямляются одновременно.

Характерно отсутствие сопровождающего движения, поэтому такие передачи менее точны.

Для выполнения точных передач используют все варианты медленных передач, выполняемых способом сверху двумя руками. Условиями правильного выполнения таких передач являются:

- правильный и точный выход под мяч;
- активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук;
- активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче.

Чередование передач по направлению и длине позволяет использовать для атаки всю игровую часть сетки.

Верхняя передача

Верхние передачи можно классифицировать:

а) по способу передачи:

- двумя руками;
- одной рукой.

б) по высоте обработки:

- стоя;
- в прыжке;
- в приседе.

в) по направлению передачи:

- над собой;
- вперед;
- за спину;
- боком.

г) по положению относительно сетки:

- передача на удар от сетки;
- передача на удар из глубины площадки.

Передача назад. Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одну ногу (обычно левую) ставят впереди другой. В исходном положении руки выносят так, чтобы кисти находились над головой (точнее, над проекцией ОЦТ тела). В ударном движении первоначально разгибают ноги в коленях. Одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях. Затем включают в работу руки: их полностью разгибают в локтях строго вверх. Необходимый угол взлета в направлении передачи задается и регулируется только величиной прогибания, а не движения рук.

Передачи длинные, короткие, укороченные. По длине передачи классифицируются таким образом: длинные – передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4); короткие – направленные в соседнюю

зону (например, из зоны 2 в зону 2). Короткая передача описана раньше, угол взлета мяча составляет 75 ± 30 . При длинной передаче кисти в исходном положении во время выноса рук располагаются несколько ниже, так, что большие пальцы находятся примерно на уровне носа игрока. При выполнении ударного движения скорость разгибания ног остается высокой; характерным является более энергичное и быстрое движение рук. Угол вылета мяча – 67 ± 20 .

Для достижения эффекта неожиданности атакующих действий можно чередовать высоту передач и использовать отвлекающие действия.

Передачи высокие, средние, низкие. По высоте различают передачи: низкие – наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м; средние – высота до 2 м; высокие – выше 2 м. Высота траектории полета мяча регулируется скоростью выполнения ударного движения и величиной предварительного приседания (сгибания ног в коленях) в рабочей позе. Чем выше необходимо передать мяч, тем ниже следует опуститься перед ударом и быстрее выполнить ударное движение.

Передачи с отвлекающими действиями. Один из путей дезинформации соперника о предполагаемой атаке – отвлекающие действия игрока, выполняющего передачу. Подготовительная фаза, как наиболее информативная для соперника, берется из одного технического приема, а основная – из другого.

В качестве примера рассмотрим передачу, известную в практике под названием «откидка». В подготовительной фазе игрок выполняет все действия характерные для прямого нападающего удара: разбег, прыжок, замах. Однако руку в положении замаха не фиксирует. В высшей точке замаха игрок поворачивает туловище перпендикулярно сетке, одновременно из-за головы опускает правую руку и поднимает левую в исходном положении для передачи в прыжке. Затем мяч передает партнеру. Таким образом, передачу с отвлекающими действиями структурно можно представить следующим образом:

- выполнение подготовительных действий другого технического приема (например, нападающего удара) или другого варианта этого технического приема (например, при желании выполнить передачу назад все подготовительные действия для передачи вперед);

- принятие исходного положения, специфического для выполнения необходимой передачи (например, передачи сверху двумя руками в прыжке или передачи двумя руками сверху назад);

- выполнение передачи своему партнеру.

Передача двумя руками сверху. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди – стоящую ногу. Если от партнера ожидается передача с левой стороны, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг

выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, – это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°, руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги – их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно – руки.

Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти пронируются. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения. Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе. Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете.

Передача одной рукой сверху. Ее выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе. Во время взлета правую (левую) руку выносят над головой приводят к сагиттальной оси. Локоть высоко поднят и направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя своеобразную форму рюмки. Пальцы направлены вверх, навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе в

плечевом суставе движение минимально. Удар по мячу толчкообразен, резкий, без сопровождения; пальцы обхватывают мяч.

Требования к технике верхней передаче:

Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5-1 ступни. Ступни на расстоянии не более ширины плеч.

При передаче вперед туловище наклонено вперед. (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально.

Голова удерживается как можно ближе к вертикали.

Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.

Перед передачей руки, согнутые в локтях, кратчайшим путем выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плечевого сустава, или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса (для контроля расслабленную руку игрока взять за запястье и поднять до исходного положения).

Во всех фазах передачи ладони развернуты внутрь. Кисти и пальцы, образуя сферу чуть большего, чем мяч, размера, обхватывают мяч и гасят его скорость, исключая его срыв и провал.

Руки выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезапястные суставы.

В завершающей фазе, движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно мягко угасает руки, кисти и пальцы, располагаясь симметрично, показывают направление вылета мяча.

При выполнении верхней передачи возможны ошибки:

Подготовительная фаза:

1. Ступни стоят широко.
2. Ноги выпрямлены в коленях.
3. Перед передачей вперед ближняя к сетке нога впереди другой.
4. Перед передачей вперед дальняя от сетки нога значительно впереди другой.
5. Корпус отклонен.
6. Голова запрокинута назад.
7. Локти разведены излишне широко.
8. Руки разведены излишне широко.
9. Руки опущены.
10. Большие пальцы не отведены.
11. Руки выносятся по широкой амплитуде.

Рабочая фаза:

1. При передаче нет опоры.
2. Позднее начало работы ног.
3. Недостаточная работа ног.
4. Корпус отклонен назад.

5. Руки встречаются мяч высоко над головой.
6. Руки встречаются мяч низко.
7. Руки излишне разведены.
8. Кисти заброшены назад.
9. Большие пальцы впереди.
10. Указательные пальцы разведены.
11. Пальцы полностью выпрямлены.
12. Пальцы излишне согнуты.
13. Мяч задержан.
14. «Втыкание» в мяч.

Завершающая фаза:

1. Руки недостаточно сопровождают мяч.
2. Руки отдергиваются назад.
3. Руки разведены.
4. Кисти разведены.
5. Кисти заброшены назад.
6. Кисти излишне закрыты.
7. Одна рука (кисть) выше.
8. Пальцы излишне согнуты.

Подводящие упражнения к верхней передаче:

1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
3. Низкий дриблинг мяча в пол /10-20см/ двумя руками на месте.
4. Верхняя передача в пол без зрительного контроля на месте.
5. Верхняя передача в пол с перемещением:
 - лицом или спиной по ходу движения,
 - боком приставным или скрестным шагом.
6. Верхняя передача в стену на минимальном расстоянии /5-10см/.
7. Верхняя передача в стену без зрительного контроля.
8. Верхняя передача над собой на минимальную высоту /5-10см/.
9. Верхняя передача над собой без зрительного контроля.
10. Верхняя передача в пол с перемещением различными способами без зрительного контроля.
11. Верхняя передача со стеной на близком /5-20см/ расстоянии:
 - перемещаясь вдоль стены,
 - опускаясь в присед и вставая,
 - без зрительного контроля.
12. Верхняя передача над собой на минимальную высоту:
 - сидя и лежа /чередование/,
 - то же, без зрительного контроля.
13. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:
 - после одного отскока от пола,
 - без отскока,
 - после перемещения.

14. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу:
 - на среднюю высоту /1-3 м/ и поймать мяч,
 - на максимальную высоту,
 - на максимальную дальность,
 - после перемещения.
 15. Верхняя передача с точного бросок преподавателя (партнера)
 16. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:
 - над собой,
 - в стену.
 17. Верхняя передача над собой на месте серией 2-10 раз.
 18. Верхняя передача со стеной серией 2-15 раз.
 19. Верхняя передача с неточного бросок преподавателя /партнера/
 20. Верхняя передача над собой с перемещением различными способами.
 21. Верхняя передача от игрока к игроку.
 22. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.
 23. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.
- Примечание: упражнения групп 1-4,6-7,15-18,21 можно выполнять, сидя /облегченные условия/ или в приседе /усложненные условия/;
24. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
 25. Положение бьющей руки для замаха и имитация замаха.
 26. Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара.
 27. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.
 28. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
 29. Имитация подбрасывания и подачи в целом.
 30. Верхняя подача с близкого расстояния в стену.
 31. Верхняя подача с близкого расстояния партнеру.
 32. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.
 33. Верхняя подача через сетку партнеру с близкого расстояния.
 34. Верхняя подача через сетку с места подачи.
- Передача мяча сверху в падении перекатом на бедро и спину. Техника: Быстрое перемещение вперед – в сторону.
Глубокий выпад с одновременным наклоном и разворотом туловища в сторону передачи.
- Передача активным движением предплечий и кистей рук.
Мягкий перекат на бедро и спину.
- Обучение:
Многократное выполнение выпада и падения.
Перемещение, выпад и падение.
Передача мяча в падении, брошенного партнером в сторону на 1. 5 м.
Передача в тактических комбинациях на свою площадку и через сетку.

Несвоевременный выход под мяч.
Неустойчивое и. п. (неправильная стойка).
Мяч касается ладоней (пальцы расслаблены или слабые).
Низкое положение рук (перед грудью или животом).
Мяч проходит между руками (широко расставлены кисти).
Отсутствие завершающего движения предплечий и кистей (неточная передача).
Отсутствие встречного движения к мячу и амортизационного движения пальцев (жесткий прием, стук пальцами, ушибы пальцев).

Нижняя передача

Нижние передачи можно классифицировать:

а) По способу передачи:

- двумя руками,
- одной рукой;

б) по высоте обработки:

- стоя,
- в приседе;

в) по направлению передачи:

- над собой,
- вперед,
- за спину,
- боком;

г) по положению относительно сетки:

- лицом к сетке,
- спиной к сетке,
- боком к сетке.

Требования к технике нижней передаче:

1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5-1 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч.

2. При передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально.

3. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.

4. Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища.

5. Кисти сложены в «замок» (одна сжата, другая обхватывает) и опущены.

6. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приема.

7. При приеме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.

8. После приема руки остаются в положении приема, или незначительно сопровождают мяч.

При выполнении нижней передачи возможны ошибки:

Подготовительная фаза:

1. Ноги выпрямлены в коленях.
2. Ноги излишне согнуты в коленях.
3. Ступни стоят узко.
4. Ступни стоят излишне широко.
5. Ступни не развернуты в направлении передачи.
6. Одна нога значительно впереди другой.
7. Пятки прижаты к полу.
8. Нет наклона.
9. Большой наклон.
10. Руки опущены.
11. Рано складываются руки.
12. Разворот туловища без необходимости.
13. При приеме мяча в стороне не поднято наружное плечо.

Рабочая фаза:

14. Плечи подняты.
15. Недостаточно натянуты руки.
16. Не плотно сложены руки.
17. Руки близко к туловищу.
18. Кисти подняты.
19. Кисти излишне опущены.
20. Прием одной рукой.

Завершающая фаза:

21. После приема руки высоко.
22. После приема руки отдергиваются.
23. После приема нет контакта с опорой (прыжок).

Подводящие упражнения к нижней передаче:

I. Сочетание положения обеих рук и основной стойки.

Преподаватель или партнер давит на предплечья.

2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под мяч сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.

3. Бросить мяч в стену, после отскока от пола подставить под мяч руки, направляя его в стену вверх-вперед, от стены поймать мяч.

4. Подбросить мяч. Подставить под мяч сложенные руки. После вертикального отскока от рук поймать мяч.

5. С точного бросок преподавателя вернуть мяч нижней передачей.

6. Бросить мяч вверх в стену, подставить под мяч руки, направляя его в стену, от стены поймать мяч.

7. Бросить мяч вверх-вперед, переместиться, выполнить нижнюю передачу над собой, поймать мяч.

8. Двукратно и многократное выполнение нижней передачи над собой со стеной.

9. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания преподавателя или партнера. Мяч набрасывается:

- впереди или через игрока,

- слева или справа от игрока.

10. Нижняя передача от игрока к игроку.

II. Нижняя передача над собой с перемещением:

- вперед или назад,

- в сторону.

12. Принятие стойки и имитация приема мяча – внимание согласованной работе рук, туловища и ног.

13. Прием мяча, брошенного партнером точно на руки.

14. Прием мяча, брошенного партнером в сторону.

15. Нижние передачи мяча в парах, в стену, в колоннах, в шеренгах.

16. Прием и передача мяча с перемещением вперед, назад и в сторону на один шаг.

17. Передача мяча в движении.

18. Передача мяча под углом (в тройках, четверках).

19. Передача и прием мяча на различных расстояниях и с различной траекторией полета.

20. Передача через сетку и в различных тактических комбинациях.

21. Прием мяча, отраженного сеткой.

22. Прием мяча в падении (одной и двумя руками).

При приеме одной рукой одновременно с выпадом, выносятся одноименная рука для приема мяча. Прием осуществляется коротким отрывистым движением предплечья, кулака или жесткой ладонью.

23. Игрок держит мяч перед лицом (кисти образуют *ковшик*), сгибает ноги и выпрямляя их, бросает мяч партнеру или в стенку – имитация передачи сверху.

24. В парах. Расстояние между игроками 4 м. Один игрок бросает мяч другому по средней траектории в направлении его головы. Партнер из исходного положения, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу.

25. То же, но мяч набрасывают партнеру в метре левее, правее, ближе или за голову. Игрок перемещается под мяч и выполняет передачу сверху.

26. Передача мяча сверху в парах или в стенку.

27. Передача мяча снизу в парах или в стенку.

28. Передача мяча сверху над собой.

Прием мяча с падением на грудь.

Техника:

Игрок с последним шагом делает выпад вперед, а затем толчком, находящийся впереди ноги резким движением посылает туловище вниз-вперед, руки выносит вперед. Одновременно с толчком находящуюся сзади ногу маховым движением выносит вверх согнутой в колене. Удар по мячу осуществляется в фазе полета тыльной стороной ладони.

После удара обе руки вытягивают вперед и разводят в стороны несколько ширине плеч. Одновременно маховым движением выносят вверх находящуюся впереди ногу, также согнутую в колене. Туловище прогибают в грудной и поясничной частях, голову отклоняют назад. В дальнейшем руки

ставят на опору, медленно сгибают в локтях, амортизируя инерцию движения тела. Игрок приземляется на грудь и делает перекат на живот и бедра.

После выполнения приема и падения игрок встает и принимает исходное положение.

Игры и игровые приемы:

«Мяч в воздухе» – 6-12 игроков размещаются по кругу диаметром 3- 4 м. Перемещаясь по кругу бегом, передают мяч над собой на высоту 2-3 м. Правила – мяч должен находиться все время на одном месте. Способы перемещения задаются учителем (бегом, спиной вперед, приставными шагами). Игрок, выполнивший неточную передачу, или потерявший мяч, выбывает из игры или выполняет определенное штрафное задание и снова включается в игру на свое место.

«Мяч среднему» – 6-8 игроков размещается по кругу диаметром 6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг, водящий меняется. Вариант – играющие в кругу перемещаются по кругу.

«Передай и займи его место»: несколько игроков размещаются по кругу или квадрату, или треугольнику и передают мяч любому игроку, а затем перемещаются и занимают его место, а этот игрок в свою очередь после передачи перемещается на место игрока, которому он выполнял передачу.

«Передал – садись»: эстафета: в игре участвуют несколько команд, которые выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-2 м. Капитаны команд становятся напротив своей колонны на определенное расстояние (2-3 м). По команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, а игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра заканчивается тогда, когда все игроки выполняют заданную передачу. Правила: при потере мяча, игра возобновляется с игрока, потерявшего мяч.

«Перехвати мяч» – игроки делятся на две команды, которые располагаются по линиям в двух кругах один в другом, находящимся на расстоянии 0,5-0,8 м. Команда, расположенная за линией второго (наружного) круга, выполняет передачи сверху друг другу через круг. Вторая команда, расположенная внутри второго круга, старается перехватить мяч в прыжке, не выходя из своего круга. Правила: перехват выполнять обозначенным учителем способом (ловля, передача сверху, отбивание, касание или др.). Нельзя заходить в зону между линиями игрокам обеих команд. При потере мяча команды меняются местами.

«Не потеряй мяч» – две команды делятся пополам и выстраиваются во встречные колонны перекрестно на одинаковом расстоянии. Обе команды одновременно начинают передачи сверху с перемещением в конец своей колонны или встречной (по заданию). Игра длится определенное учителем время или до потери мяча. В первом случае выигрывает та команда, которая меньшее количество раз потеряла мяч; во втором случае, проигрывает та команда, которая первой потеряла мяч. Правила: если мячи сталкиваются, то

обеим командам засчитывается потеря мяча; игроки перемещаются в правую сторону; нельзя одному игроку касаться мяча дважды подряд.

«Вызов номеров» – игроки (любое количество) размешаются по кругу, рассчитавшись по порядку. Первый номер – в центре, выполнив высокую передачу над собой громко называет любой номер (по числу игроков), а сам становится в окружность. Вызванный номер принимает мяч и тоже, назвав номер, выходит из центра круга и т. д. Правила: игрок, потерявший мяч или не успевший принять его, выбывает из игры. Игра проводится до тех пор, пока не останутся два человека, затем игра возобновляется.

Вариант: игроки не выбывают из игры, а выполняют штрафное задание.

«Охотники и утки» – игроки делятся на две команды. Одна – располагается по кругу (квадрату или в две встречные шеренги) на расстоянии 6-8 метров. Вторая команда произвольно располагается внутри круга, квадрата, шеренги. Задача первой – используя волейбольный прием, выбить мячом игроков второй команды. Задача второй – увернуться от осаливания или принять мяч и передать своему же игроку.

Правила: осаленные игроки выбывают из игры; при правильном приеме мяча командой, стоящей внутри круга – смена мест; игра продолжается до тех пор, пока в кругу останется 1 игрок, затем команды – меняются местами.

«Салки с мячом» – игра проводится на двух половинах площадки (мальчики и девочки или по подготовленности учащихся). У каждого игрока по мячу (любому). Один игрок – «Салка». Перемещаясь в пределах площадки и выполняя верхнюю передачу над собой, все игроки убегают от «Салки», а «Салка» догоняет, стараясь коснуться любого игрока. Осаленный игрок или игрок, потерявший мяч, становится «Салкой». Игра продолжается определенное учителем время с небольшими перерывами на отдых. Осаливать можно мячом, рукой или мячом и рукой.

«Встречная эстафета» – играет любое количество команд. Команды выстраиваются в колонну по одному, капитаны – напротив на расстоянии 3-6 м. Мячи у направляющих. По команде учителя, направляющие передают мяч капитану и быстро перемещаются на его место. Капитан принимает и передает мяч следующему игроку в колонне, и становится в конец ее. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает игру.

Вариант: игра заканчивается тогда, когда последняя команда теряет мяч.

«Эстафета – не потеряй мяч!» – играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперед до определенного места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперед. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери.

«Займи свое место» – играет любое количество команд. Команды строятся по кругу и по сигналу игрок с мячом выполняет передачу своему соседу (по часовой или против), а сам обегает круг в том же направлении и занимает свое же место. Следующий игрок делает тоже самое. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает полный круг.

«Гонка по кругу» – играют 2-4 команды, которые размещаются в шеренгах по радиусам очерченного круга на равном расстоянии и в одном направлении. У направляющих – мячи. По сигналу игроки выполняют высокую передачу над собой и оббегают круг, становясь в конец своей шеренги. Мяч принимает и снова посылает вверх следующий игрок, переместившийся на его место. Выигрывает команда, первой закончившая упражнение.

Правила: При потере мяча игра возобновляется с места потери; если игрок догоняет своего соперника, то обходит его, не мешая ему.

Подача

Фазовая структура технических элементов:

Фаза Элемент	Подготовительное движение	Встречное движение к мячу	Взаимодействие	Сопровождение мяча
Подача	Замах	Выпрямление туловища	Удар	Сгибание туловища
Прием мяча	Подседание	Разгибание ног	Касание	Выпрямление ног
Передача	Подседание	Разгибание ног	Касание	Выпрямление ног, рук
Нападающий удар	Прыжок	Выпрямление туловища	Удар	Сгибание туловища
Блокирование	Прыжок	Сгибание туловища	Касание	Выпрямление туловища

Поддачи можно классифицировать:

а) по высоте обработки (удара по мячу):

- нижняя,
- верхняя;

б) по положению относительно сетки:

- прямая,
- боковая;

в) по характеру полета мяча:

- с вращением,
- без вращения.

Нижняя подача

Требования к технике нижней подачи:

1. Передача нижней прямой подачей ступни направлены в сторону сетки, перед нижней боковой подачей ступни располагаются параллельно сетке на ширине плеч.

2. Перед нижней прямой подачей ступня, разноименной с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5 –1. 5 ступни.

3. Ноги перед подачей слегка согнуты в коленях.

4. Рука с мячом перед подбрасыванием находится на уровне пояса.

5. Положение бьющей руки в замахе: при нижней прямой подаче опущенная рука отводится назад, при нижней боковой подаче прямая рука отводится вниз назад в сторону.

6. Подбрасывание выполняется на высоту, обеспечивающую точность попадания по мячу и достаточно время для замаха. Игроки со слабой координацией движений могут выполнять подачу без подбрасывания.

7. Рука для замаха отводится мягко, без рывка. При нижней прямой подаче туловище слегка наклонено вперед, а при нижней боковой подаче туловище незначительно закручивается в сторону замаха.

8. Удар наносится основанием напряженной ладони, или кулаком

9. Если подача выполняется с руки, удерживающая мяч, рука должна быть неподвижна в момент удара.

10. После подачи масса тела переносится на ближайшую к сетке ногу.

11. После подачи рука показывает направление вылета мяча. При нижней прямой подаче наклон туловища сохраняется.

Выполнение нижней подачи:

1) И. П. – стоя лицом к сетке, левая нога на полшага впереди, ноги слегка согнуты в коленях, мяч в согнутой левой руке на уровне пояса;

2) подбрасывание мяча – левой рукой вверх на высоту 0,5-10 м, перед правым плечом;

3) замах – тяжесть тела переносится на правую ногу, правая рука отводится вниз – назад (замах производите одновременно с подбрасыванием мяча);

4) ударное движение – вес тела переносится на левую ногу, туловище, подается вперед, правая рука прямая движется вниз, затем вперед, пальцы соединены, кисть напряжена, удар наносится кулаком по мячу снизу-сзади, рука сопровождает движение мяча.

Подводящие упражнения для нижней подачи:

Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

Положение бьющей руки для замаха и имитация замаха.

Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара.

Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.

Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

Имитация подбрасывания и подачи в целом.

Нижняя подача с близкого расстояния в стену.

Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.

Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. 10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

При выполнении нижней подачи возможны ошибки:

Подготовительная фаза:

Туловище излишне развернуто влево (вправо).

Рука с мячом перед подбрасыванием низко.
Рука с мячом перед подбрасыванием высоко.
Подбрасывание выполнено высоко.
Подбрасывание выполнено низко.
Подбрасывание выполнено неточно.
Подбрасывание выполнено с вращением.
При нижней боковой подаче рука в замахе низко
При нижней боковой подаче рука в замахе высоко.
Рука в замахе согнута в локтевом суставе.
Рука в замахе недостаточно отведена.
Рабочая фаза:
Рука согнута в локтевом суставе.
Рука «болтается».
Кисть расслаблена.
Подбрасывающая рука движется в направлении сетки мяча.
Неточный удар по мячу.
Завершающая фаза:
При нижней прямой подаче правая нога излишне впереди.
При нижней прямой подаче предплечье уходит вверх.
При нижней боковой подаче предплечье уходит влево.

Верхняя подача

Требования к технике верхней подачи:

Перед подачей ступни направлены в сторону предполагаемого вылета мяча.

Перед подачей ступня, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5 – 1,5 ступни.

Рука с мячом перед подбрасыванием находится выше пояса и слегка согнута.

Положение бьющей руки в замахе: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.

Подбрасывание выполняется вертикально. Правильность подбрасывания проверяется следующим образом: без удара мяч падает перед носком правой ноги на расстоянии 0,5 – 2 ступни.

Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.

Кисть в замахе располагается во фронтальной плоскости.

Удар начинается с движения плеча вперед.

Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе, двигаясь в сагиттальной плоскости.

Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони, или кулаком.

После подачи масса тела переносится на впереди стоящую ногу.

После подачи рука показывает направление вылета мяча.

Выполнение верхней подачи:

И. П. – стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч или левая впереди, мяч в левой руке на уровне пояса;

Мяч подбрасывается вверх перед правым плечом;

Одновременно с подбрасыванием мяча, вес тела переносится на правую ногу, нога сгибается в колене, туловище отклоняется назад, замах выполняется правой согнутой рукой за голову;

При ударе правая рука резко разгибается, туловище подается вперед, тяжесть тела переносится на левую ногу, удар производится напряженной ладонью сверху – сзади по мячу.

При выполнении верхней подачи возможны ошибки:

Подготовительная фаза:

1. Туловище излишне развернуто влево (вправо).
2. Стопа (стопы) развернуты в сторону.
3. Рука с мячом перед подбрасыванием низко.
4. Подбрасывание выполнено высоко.
5. Подбрасывание выполнено низко.
6. Подбрасывание выполнено неточно.
7. Подбрасывание выполнено с вращением.
8. Плечо не отведено.
9. Рука в замахе зафиксирована низко.
10. Рука в замахе зафиксирована в стороне.
11. Рука в замахе «завалена» за голову.
12. Кисть развернута наружу.
13. Кисть «завалена» влево или назад.

Рабочая фаза:

14. Рука согнута в локтевом суставе.
15. Рука «болтается».
16. Кисть расслаблена.
17. Неточный удар по мячу.

Завершающая фаза:

18. Туловище «завалено» влево.
19. Правое бедро (нога) излишне впереди.
20. Предплечье уходит влево.

Выполнение боковой подачи:

1) И. П. – стоя боком к сетке, ноги на ширине плеч, слегка согнутые, мяч в левой руке на уровне пояса;

Подбрасывается мяч до уровня головы на полметра впереди себя;

Замах производится прямой рукой в сторону одновременно с подбрасыванием мяча;

Вес тела переносится на левую ногу, прямая рука движется вперед и сопровождает движение мяча, удар производится напряженной кистью или кулаком по центру мяча сзади.

Обучение (для всех видов подач):

Многократное подбрасывание мяча из и. п.

Подбрасывание мяча и замах.

Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом.

Подача мяча на расстоянии 6-10 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах.

Подача через сетку на расстояния 4-6 метров (через сетку на меньшей высоте).

Поддачи с зоны подач.

Поддачи с зоны подач в левую и правую часть площадки.

Поддачи в определенные зоны.

Выполнение подач на скорость.

Закрепление подачи в играх и игровых упражнениях.

Подводящие игры:

1. «Мяч через сетку» броски и ловля мяча. Начинается игра броском мяча в площадку соперника через сетку. Команда касается мяча один – два раза. Сначала игрокам разрешается перемещаться с мячом в руках, далее на такое действие налагается ограничение один – два шага;

2. Игра «Мяч через сетку» в три касания с обязательным первым броском в зону 3 и вторым броском /набрасыванием/ в зону 4 (2).

3. Игра «Мяч через сетку» в три касания с обязательной первой передачей в зону 3, с набрасыванием в зону 4(2), и нижней (верхней) передачей на площадку соперника через сетку. Первую ловлю игроки выполняют после одного отскока от пола, или без отскока (сразу)

а) «Снайперы» – площадка разделена на 9 равных квадратов, каждый квадрат обозначен цифрой (это количество очков; чем труднее зона для попадания, тем больше цифра, которую определяет учитель). Играющие разделены на 2 команды. Игроки по очереди одной команды (или из каждой команды) выполняют подачи.

Итог подводится по сумме очков, набранных всеми игроками команды. Варианты: 1) каждый игрок может выполнить не по одной, а по несколько подач (2-5); 2) группу можно разделить на несколько команд и игру проводить с двух сторон.

б) «Кто больше» – играют 2 команды (количество игроков не ограничено). Одна из команд – подающая (все игроки находятся на лицевой линии), вторая – принимающая подачу, все игроки размещаются произвольно внутри противоположной площадки. По сигналу первый игрок подает мяч, а сам быстро, за пределами площадки, обегает ее и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и выполняют передачи внутри своей площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока противник бежит. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполняют перебежку. Подсчитывается общее количество передач. Затем команды меняются ролями.

Правила: нельзя при беге касаться чего-либо, наступать на линии, нельзя делать повторные передачи одними и теми же игроками. За неудачно выполненную подачу, соперникам начисляется 10 передач.

в) В игре может участвовать две и более команд с неограниченным количеством игроков. Игроки одной команды по очереди подают мячи на противоположную площадку (или в определенную зону). Игрок, не попавший в зону или не выполнивший правильно подачу, выбывает из игры. Команда подает до тех пор, пока не допустит ошибку последний игрок. Подсчет ведется общего количества подач. Затем подает следующая команда. Победитель определяется по общему количеству набранных очков.

Варианты: 1) При ограниченном времени, определить время на команду; 2) игроки подают мяч по очереди, но подряд до потери мяча этим игроком, затем следующий игрок.

Нападающий удар

Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяются два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей.

Особенности техники нападающего удара при их тактической реализации (варианты нападающего удара)

В современной игре нападающие удары – основное средство атаки, позволяющее выиграть очко или право на подачу. Общей тактической задачей в этом случае является достижение выигрыша с помощью нападающих ударов, точных, скоростных, специфических для борьбы с блоком соперника. По направлению полета мяча нападающие удары подразделяют на удары по ходу (направление разбега игрока совпадает с направлением полета мяча после удара) и удары с переводом руки или поворотом туловища (направление полета мяча не совпадает с направлением разбега). По скорости полета мяча после удара их делят: медленные (до 10 м/с) ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с – такой удар часто называют силовым).

При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые ускоренные удары (их часто называют кистевыми).

Прямой нападающий удар. При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное положение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок в замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и его максимального использования для прыжка.

Длина разбега – 2-4 м (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость

разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая, ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения еще больше возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком: ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем шаге игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой. Для координации движений звеньев тела в безопорном положении важно расположение стоп при отталкивании. Наиболее рационально немного повернуть их носками внутрь или расположить параллельно. При уменьшении длины разбега и переходе на двухшажный разбег выполняют второй и третий шаги, при одношажном – только третий, напрыгивающий, шаг. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад.

При отталкивании движение в первую очередь начинают руки – по дуге сзади -вниз- вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой рук в тот момент, когда кисти вынесены над головой. Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда О ЦТ тела игрока находится сзади опоры; их при этом разгибают во всех суставах. Высота прыжка зависит от махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега. Однако этот угол не должен быть меньше 90'.

С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед – это фаза взлета. Для борьбы с так называемым горизонтальным сносом следует в момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отводить назад. Такое движение в известной мере перераспределяет массу тела вокруг ОЦТ тела и создает некоторый вращательный момент, направленный в противоположную горизонтальной составляющей силы сторону. Это способствует уменьшению длины траектории полета тела.

Одновременно со взлетом правой рукой делают замах вверх-вниз. Таким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махового, тянущего усилия замаха, увеличивающего путь разгона ударной массы.

Эти две части разделяет небольшая пауза при смене направления движения при замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, но в любом случае локоть должен быть выше оси плечевого сустава.

Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной выведения вперед и поднимания правого плеча. Это движение дает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх и несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху – сбоку (угол наклона руки – примерно 75°) хлестообразным движением. При этом плечо проводят дальше вперед, руку с мячом продвигают вперед -вниз, кисть сгибают в

лучезапястном суставе. Мяч удерживают от выскользывания дистальными фалангами пальцев и направляют вперед – вниз. Затем плечо выводят еще дальше вперед и вниз, оно выполняет роль опоры, движущейся вперед – вниз руки. Скорость движения руки увеличивается плавно, к моменту удара она должна быть наибольшей.

Эффективными при ударе могут быть:

- опускание подбородка, оно позволяет использовать эффект шейнотонических рефлексов, при которых в этом положении напрягаются группы мышц передней поверхности туловища игрока;
- выдох во время удара, что способствует более быстрому его выполнению, так как ряд мышц отвлекается от функций дыхания.

После выполнения удара игрок приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

Разновидности нападающего удара определяются параметрами второй передачи и имеют некоторые особенности. При передачах, различающихся по длине (длинных, коротких, укороченных), характер движений во время выполнения нападающих ударов практически одинаков, однако с увеличением времени полета мяча изменяется темпоритмическая структура разбега: увеличивается во время выполнения первого и второго шагов разбега, улучшается согласование действий нападающего игрока с передачей. В практике передачи высокие и средние по высоте – медленные, а низкие – ускоренные и скоростные. Техника выполнения нападающего удара с высоких (средних) медленных передач нами уже описана. Для нападающего удара с низких скоростных (ускоренных) передач характерны:

- уменьшение длины разбега до 1-2 шагов;
- более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега;
- меньшая амплитуда замаха и меньше сгибание руки в локте при отведении назад;
- меньшее сопровождающее движение руки после удара.

При выполнении нападающего удара с отдаленной от сетки (более 1 м) передачи существуют некоторые особенности:

- место удара определяется вытянутой рукой, угол наклона 80° – одновременно с отведением руки в ударном движении игрок сгибается в тазобедренных суставах;
- руку в ударном движении ведут в направлении верхнего края сетки.

Техника нападающего удара:

Разбег, – 1-5 шагов, предпоследний широкий, стопорящий с резкой постановкой стопы с пятки и отведением рук назад. Последний шаг – приставной, в узкую стойку ноги врозь, согнутые в коленях, руки движутся вниз и вперед.

Прыжок, – одновременным толчком, разгибанием ног во всех суставах и маховым движением рук вперед-вверх.

Удар, – ударяющая рука движется вверх и за голову, плечо отводится назад, туловище прогибается. Удар наносится в высшей точке прыжка,

обратным движением туловища, плеча, предплечья и кисти. Кисть жесткая, сверху или сверху-сзади мяча, рука при ударе прямая.

Приземление, – на согнутые ноги с носка, в месте отталкивания.

Обучение:

Имитация ударного движения по мячу (мяч впереди в левой руке).

То же, но удар по мячу с отскоком партнеру.

Удар по мячу, наброшенного левой рукой вперед-вверх у правого плеча (удар в пол на расстояние 2-3 м).

Удары по наброшенному мячу партнером или учителем.

Удары через сетку с места (сетка на уровне головы).

Удары через сетку (низкую) с наскока на две ноги. После удара без задержки кратчайшим путем опускается вниз так, чтобы не задеть сетку.

Имитация удара с разбега без сетки и через сетку.

Броски малых мячей через сетку, низкую и соответствующую возрасту.

Нападающие удары через сетку с разбега:

- а) из различных зон;
- б) на различных расстояниях от сетки;
- в) с различными траекториями полета;
- г) со второй линии.

Ошибки:

- 1) Несвоевременный разбег.
- 2) Глубокий или недостаточный присед.
- 3) Медленное отталкивание.
- 4) Неэнергичный мах руками или одной рукой при отталкивании.
- 5) Удар согнутой рукой.
- 6) Удар расслабленной кистью.
- 7) Отсутствие «хлеста» кистью.
- 8) Слабый удар по мячу.
- 9) Положение руки на мяче в момент удара в зависимости от роста учащегося, высоты прыжка к отдаленности от сетки мяча (сверху, сверху – сзади или сзади).

10) Приземление на прямые ноги, впереди отталкивания.

Ошибки при разбеге:

1. Недостаточная длина разбега.
2. При ударе из 3-й и 4-й зон прямой разбег.
3. При ударе из 2-й зоны косой разбег.
4. Нет наклона вперед при подготовке и в начале разбега.
5. Низкая скорость разбега.
6. Не хватает скоростных качеств.
7. Количество шагов не соответствует расстоянию.
8. Ранний разбег.
9. Поздний разбег.
10. Руки на старте опущены.
11. Размахивание или скрещивание рук при разбеге.

Подготовительная фаза:

12. Нет вращения рук.
 13. Вращение излишне согнутыми руками.
 14. Высокое вращение рук.
 15. Вращение прямыми руками.
 16. Напрыгивание на две ноги одновременно.
 17. Напрыгивание на носки.
 18. Недостаточное стопорение правой ногой (короткий шаг), для правшей.
 19. Левая нога приставляется поздно.
 20. Левая нога ставится далеко вперед.
 21. Вялое напрыгивание.
 22. Излишне высокое напрыгивание.
 23. Напрыгивание боком.
 24. Прыжок в длину.
 25. Прыжок не в полную силу.
 26. Не хватает прыгучести.
 27. Руки (правая, или левая) не помогают прыжку (останавливаются).
 28. Низкая скорость взмаха руками.
 29. Прогиб в пояснице.
 30. Корпус завален влево.
 31. Поворот боком к сетке.
 32. Рука не зафиксирована в замахе.
 33. Рука завалена влево.
 34. Низко предплечье.
 35. Низко локоть.
 36. Кисть не закреплена при замахе.
 37. Кисть развернута.
 38. Пальцы разведены.
 39. Не отведен большой палец.
- Рабочая фаза:
40. При ударе нет посылы локтя вверх.
 41. Удар согнутой рукой.
 42. Не дорабатывает предплечье.
 43. Не дорабатывает кисть.
 44. Излишний уход руки назад после удара.
 45. Излишний уход руки влево после удара.
 46. Недостаточная скорость руки при ударе.
 47. Удар поздно по ритму.
 48. Удар чрезмерно круто вниз.
 49. При обманном ударе нет имитации замаха.
 50. При обманном ударе опускается локоть.
 51. При обманном ударе заброшена кисть.
 52. При обманном ударе расслаблены пальцы.
 53. При обманном ударе излишнее сопровождение.
 54. Обманный удар по низкой траектории.

55. Недостаточно резкий обманный удар.
 56. Потеря высоты удара при переводе.
 57. При переводе кисть недостаточно накрывает мяч.
 58. При ударе выше блока недостаточный накат.
 59. Удар через сильнейшего блокирующего игрока.
 60. Необоснованная попытка «чисто» обвести блок.
 61. Удар в зону сильнейшего защитника.
 62. Удар в защитника.
 63. Перевод в линию с узкой передачи.
 64. Удар прямо со 2-й линии (при недостаточно высоком прыжке).
 65. Обманный удар в руки.
 66. Нападение без плана.
 67. Нападение без учета обстановки.
 68. Отказ от выполнения удара в сложной обстановке.
 69. Необоснованный риск при выборе нападающих действий.
- Завершающая фаза:
70. Локоть бьющей руки опускается быстрее кисти.
 71. При переводе вправо без поворота после удара кисть наружу.
 72. Приземление на одну ногу.
 73. Жесткое приземление.
 74. Игрок не готов к следующим действиям.

Ускоренный нападающий удар. Структура подготовительной фазы удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре описанного скоростного удара. В ударном движении руку выносят вверх несколько согнутой в локте. Собственно, удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается, сопровождающее движение минимально.

Для увеличения скорости полета мяча используют варианты нападающих ударов: прямые, скоростные по ходу, боковые. При этом амплитуда замаха увеличивается, туловище прогнуто в грудной и поясничной частях (положение «лук»), ноги согнуты в коленях, ударное движение имеет значительную амплитуду.

В игре точные и скоростные нападающие удары могут и не принести ожидаемого эффекта, так как соперник организует у сетки надежную защиту – блок. Поэтому используют варианты борьбы против блока:

- удары мимо блока – прямой скоростной нападающий удар с поворотом туловища, прямой ускоренный с переводом рукой;
- удар выше блока – прямой ускоренный по ходу; обман выше блока – прямой медленный удар по ходу;
- обман мимо блока – прямой медленный удар с переводом руки; удары по блоку с отскоком в аут – прямой скоростной по ходу, боковой.

Нападающий удар с поворотом туловища. Удар выполняют в три этапа:

1-й этап – подготовительные действия (разбег, прыжок, замах), выполняемые, как и при обычном ударе. Особенности их таковы: при ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны (он не

долетает до игрока); ударная зона находится между сагиттальной осью и вытянутой вперед-вверх правой рукой; при выполнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает его);

2-й этап – поворот тела в воздухе вправо или влево;

3-й этап – выполнение нападающего удара по ходу в новом направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега.

Нападающий удар с переводом рукой. Подготовительная фаза здесь такая же, как и в ударе по ходу. В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. Одновременно кисть проецируют, большой палец правой руки опускают; правое плечо несколько поднимают, а левое опускают. После удара по мячу руку немного опускают, придавая направление полету мяча.

В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед – вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинируют, большой палец поднимают вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз – вперед.

Медленные удары (обманы). Иногда в игре необходимо направить мяч близко к сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используют прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняют, как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку перемещают, как в ускоренном нападающем ударе; на вертикаль выносят несколько согнутой, локтем вперед, удар по мячу осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев, сложенными «рюмкой») (по образцу передачи сверху одной рукой). При обманах мимо блока используют медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

Подводящие упражнения для нападающего удара:

Обучение разбегу и прыжку:

Одиночные и серийные взмахи руками на месте.

Прыжок на месте с взмахом рук.

Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук.

4. Напрыгивание с двух шагов и прыжок с отведением и взмахом рук.

5. Разбег в 1-2 шага, имитация верхней передачи в прыжке.

6. Разбег в 1-2 шага, верхняя передача мяча в держателе или в руке преподавателя партнера).

7. Разбег в 1-2 шага, верхняя передача мяча в стену или через сетку

- с низкого подбрасывания преподавателя «в темп».

- с высокого подбрасывания преподавателя (партнера).

- с собственного набрасывания.

Обучение ударному движению:

8. Правая рука в положении замаха, левая рука впереди на уровне

лица.

9. Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.

10. Взмах руками и постановка руки в замах:

- на месте.
- в прыжке.

11. Из положения замаха выполнить нападающий удар:

- по тыльной стороне кисти, вытянутой вперед – вверх левой руки;
- по мячу в левой руке;
- без мяча с опусканием руки пол – стена с руки;
- пол – стена с руки;
- пол – стена после подбрасывания.

Обучение нападающему удару с разбега в прыжке:

12. Разбег 1-2 шага, нападающий удар по мячу в держателе или в руке преподавателя:

- в пол;
- через сетку.

13. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега в 1-2 шага. Разбег в 1-2 шага, нападающий удар по мячу:

- с низкого набрасывания преподавателя;
- с собственного набрасывания.

14. Нападающий удар с передачи преподавателя.

Примечание:

Перед обучением нападающему удару в прыжке с разбега игроки с недостаточной координацией предварительно осваивают верхнюю передачу одной рукой в прыжке и обманный удар.

Наибольшая сложность при освоении нападающего удара состоит в том, что игрок должен точно рассчитывать свои действия в соответствии с высотой, направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка.

Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения, занимающегося своевременно выйти на мяч. Игрок часто прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком. В результате мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение правильным ударом по мячу и надолго затягивают формирование двигательного навыка нападающего удара. Поэтому не нужно торопиться переходить от верхней передачи в прыжке через сетку (атака верхней передачей) к нападающему удару. Необходимо сначала прочно закрепить навык точного выхода на мяч.

После освоения нападающего удара, полезно время от времени возвращаться к верхней передаче через сетку, контролируя скорость и точность выхода под мяч.

Блок

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи противника.

Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком на 2-3 м – приставными шагами, более 3 м – обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом.

Последний шаг выполняют как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару). Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы.

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет, затем приседает и одновременно несколько опускает локти.

Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке. При блоке у края сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом; это также относится к блокированию ударов с переводом. При приближении мяча руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперед – вниз. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед – вниз, на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги.

Важными элементами блока являются выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так, чтобы блокирующий располагался на воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока. Блокирование нападающих ударов с переводом, как правило, осуществляют при групповом блоке; в этом случае место для прыжка выбирает игрок, блокирующий удар по ходу, а другой игрок «пристраивается» к нему. При выполнении блока против подачи блокирующий игрок выбирает место так, чтобы рука подающего игрока, выполняющего ударное движение подачи, двигалась в направлении этого места.

Выбор момента прыжка блокирующего игрока определяется действиями нападающего или подающего игрока. Конкретными ориентирами могут служить:

- при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, пересечение рукой вертикали при замахе нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи, отдаленной от сетки, – начало ударного движения руки нападающего игрока;
- при скоростном ударе с низкой ускоренной передачи («метр», прострел) – момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игрока;

- при скоростном ударе с передачи скоростной (взлет, прострел) одновременно с нападающим игроком;
- при боковом нападающем ударе – начало ударного движения руки нападающего игрока;
- при подаче – приближение мяча к сетке (примерно к линии нападения).

Следует отметить, что все ориентиры для начала прыжка блокирующего против нападающего удара эффективны при условии, если нападающий и блокирующий примерно одного роста. Блокирующему игроку более низкого роста следует прыгать несколько раньше, более высокого – позже. В каждом отдельном случае такие поправки следует вносить независимо от условий игры и индивидуальных особенностей нападающих игроков.

Особенности техники блокирования при тактической реализации.

В современной игре успешное применение блока определяет эффективность игры команды. Это важнейший технический прием защиты. Его тактической задачей является обеспечение первого эшелона защиты против атакующих действий команды противника.

Частными решениями тактической задачи могут быть:

- защита отдельных уязвимых мест команды (свободного места; игрока, слабо владеющего приемом мяча, и т. д.); это зонное блокирование, здесь целесообразны варианты подвижного блока;
- нейтрализация нападающих ударов противника и, таким образом, защита всей площадки; это ловящее блокирование, здесь целесообразно использовать варианты подвижного блока.

Подвижный блок. Подвижный блок аналогичен неподвижному. После того как руки вынесены над сеткой, их можно перемещать вправо или влево в зависимости от направления полета мяча, чтобы преградить ему путь на площадку команды, играющей в защите.

Требования к технике блокирования:

1. Игрок располагается в непосредственной близости у сетки, ноги на расстоянии 1-1,5 ступней от сетки, на ширине плеч, согнуты в коленях.
2. Руки согнуты в локтях, ладонями вперед.
3. Перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами, заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами.
4. Руки помогают прыжку, как при нападающем ударе, но со значительно меньшей амплитудой и больше согнуты в локтях.
5. После отталкивания руки выносятся вверх – вперед кратчайшим путем. Расстояние между руками и сеткой минимальное, препятствующее прохождению мяча между предплечьями и сеткой. Жесткость блока обеспечивается натяжением рук вперед – вверх (контролируются локтевые суставы) и напряжением кистей и пальцев.
6. В момент прыжка и при блокировании туловище вертикально, живот слегка втянут, голова ровно.
7. Выбор места отталкивания определяется характером разбега, нападающего соперников: блокирующий занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего.

8. Выбор времени отталкивания зависит от высоты передачи для нападающего удара: чем выше передача, тем позже отталкивание.

9. После блокирования руки опускаются не сразу, а некоторое время удерживаются вверху. После приземления игрок готов к следующим действиям.

При выполнении блокирования возможны ошибки:

Подготовка и перемещение:

1. Игрок стоит далеко от сетки.
2. Игрок стоит близко к сетке.
3. Игрок стоит далеко от антенны.
4. Игрок стоит далеко от вероятного места атаки.
5. Игрок невнимательно следит за связующим игроком соперника.
6. Недостаточно согнуты ноги.
7. Узко стоят ступни.
8. Игрок стоит боком к сетке.
9. При перемещении недостаточно согнуты ноги.
10. При перемещении развернуты стопы и корпус.
11. Поздний старт.
12. Ранний старт.
13. Низкая скорость перемещения.
14. Опущены руки перед прыжком.

Подготовительная фаза:

15. При напрыгивании стопы развернуты в сторону перемещения.
16. Вялое напрыгивание.
17. Напрыгивание на носки.
18. При напрыгивании недостаточно согнуты ноги.
19. Поздний прыжок.
20. Ранний прыжок.
21. Прыжок в длину (на сетку).
22. Прыжок в сторону.

Рабочая фаза:

23. Руки выносятся из-за головы.
24. В момент постановки руки расслаблены.
25. Руки согнуты в локтях.
26. Широкая постановка рук.
27. Узкая постановка рук.
28. Недостаточно натянуты плечи.
29. Живот выставлен вперед.
30. Голова запрокинута.
31. Запрокинуты кисти.
32. Кисти разведены.
33. В момент удара излишнее накрывание мяча кистями.
34. Кисти расслаблены.
35. Большие пальцы впереди.
36. Пальцы узко.

37. Пальцы расслаблены.
38. Руки не развернуты в 6-10 зону.
39. Игрок смотрит на мяч в момент удара.
40. Основной блокирующий не пристроился (дыра в блоке).
41. Игроки перекрывают друг друга.

Завершающая фаза:

42. Высокая стойка после приземления.
43. После приземления узко поставлены ноги.
44. Жесткое приземление.
45. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения к блокированию:

Освоение техники блокирования на месте:

1. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.

2. То же, но у стены с ударом ладонями о стену.

3. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, выполнить прыжок вверх, руки вытянуты вверх – вперед. Не замахиваться: движение рук по кратчайшему пути.

4. Упражнение выполняется в парах, игроки стоят лицом друг к другу. Один игрок занимает исходное положение, как в 3. Партнер давит на предплечья (толчок), игрок пытается удержать напряженные руки в исходном положении.

5. Выполнить одиночное блокирование в прыжке:

- у стены;

- у сетки.

6. Блокирование мячей (брошенных нападающим игроком или тренером), стоя на подставке (бросок в руки).

7. Блокирование нападающего удара по мячу, установленному в держателе, стоя на подставке.

8. То же, что в 6, но блокирование в прыжке.

9. То же, что в 8, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего. Выполнить приставной шаг и сблокировать мяч.

10. В парах через сетку – один игрок имитирует нападающий удар с разбега, другой определяет место и время прыжка по направлению разбега нападающего игрока (прыжок против нападающего).

11. В парах через сетку – нападающий игрок выполняет удар с собственного подбрасывания, второй игрок выполняет блокирование в прыжке. Необходимо закрыть известное направление мяча.

12. То же, что в 11, но нападающий удар выполняется из зоны 4 с передачи для удара игроком зоны 3.

13. То же, что в 12, но нападающий удар из других зон.

14. То же, что в 12 и 13, но нападающий удар с различных по высоте, скорости и траектории передач.

15. То же, что в 12,13, 14, но направление удара неизвестно.

Освоение техники блокирования после перемещений:

1. Имитация блока после перемещения вдоль сетки:
а) вправо-влево приставным шагом (1-2 шага);
б) скачком боком и с поворотом туловища (1 скачок);
в) перемещение на 1,5-3 м с поворотом туловища (движение начинает нога, ближняя к месту прыжка, с последующим стопорящим шагом внутренней частью стопы).

2. Челночный бег (2x2 м, 3x3 м, 2x3 м, 3x4 м) различными способами передвижения (приставной шаг, скачок, бег с поворотом туловища) с имитацией блокирования в конце каждого отрезка дистанции.

3. То же, но с чередованием в одной серии различных способов передвижения (например, влево – приставным шагом, вправо – бег с поворотом туловища).

4. Один игрок блокирует, его партнер (или несколько) выполняют нападающие удары с разбега с собственного подбрасывания. Исходное положение блокирующего в 1 метре (или более) от зоны нападения (передвижения влево – вправо).

5. Блокирование нападающих ударов. Удары выполняются из зон 4 и 2 с передачи игрока зоны 3.

6. То же, но нападающих удар с длинной передачи из зоны 2 (4) в зону 4 (2).

7. Блокирование нападающих ударов. Удары выполняются двумя нападающими игроками: а) из зон 4 и 3; б) из зон 2 и 3.

8. Блокирование нападающих ударов. Удары выполняются из зон 4 и 2 с передачи игрока зоны 2 (4).

Примечание: главная задача в каждом упражнении совершенствование способа передвижения.

Дозировки: продолжительность одной серии – 15-20 прыжков, отдых между сериями – 1-2 мин., количество серий – 5-8.

При выполнении блокирования после перемещения в левую и правую сторону имеет место правосторонняя асимметрия. Это связано с тем, что более 50% нападающих ударов осуществляется из зоны 4, что накладывает отпечаток и на методику тренировки нападающих и защитных действий (блокирования).

Скрытый период (определение зоны атаки) и время перемещения из зоны 3 влево составляют 0,476 и 1,175 мс соответственно, а скрытый период и время перемещения вправо (в зону 2) составляют 0,442 и 1,121 мс. Незначительное запаздывание к месту встречи с нападающим игроком зоны 2 (в сравнении с перемещением вправо) влияет на качество блока. Поэтому в тренировках при совершенствовании блокирования нужно распределять поровну время для атак из зон 4 и 2.

Быстрое перемещение к месту блокирования – одна из составляющих эффективного индивидуального блокирования.

Вторая составляющая блокирования – своевременная постановка рук на пути мяча, направленного со стороны соперника. Это зависит прежде всего от определенных качеств и способностей (умение предвосхищать ситуацию,

правильно воспринимать и оценивать положение нападающего – мяча относительно сетки и т. д.), которые развиваются с помощью специальных упражнений.

Мнение, что блокирование необходимо осваивать только после овладения нападающим ударом, ошибочно. По мере изучения подводящих упражнений для нападающих ударов применяются подводящие упражнения для блокирования. Если этого не придерживаться, то происходит отрицательная интерференция – навык концентрации взгляда на мяче при выполнении нападающего удара переносится на действия игрока при блокировании.

Гимнастика для глаз

1. На протяжении шести секунд быстро моргать глазами, затем сделать небольшой перерыв и повторить упражнение (всего выполнить 2-3 повтора).
2. На 4-5 секунд сильно зажмуриться, затем на 4-5 секунд открыть глаза (выполнить 5-8 повторений).
3. Вытянуть руку перед собой и сконцентрировать взгляд на кончиках пальцев (рука строго посередине лица). Начать медленно приближать руку, при этом взгляд держать на кончиках пальцев, пока изображение не начнет раздваиваться (выполнить 5-8 повторений).
4. Тремя пальцами легко надавить на веки, продержат пару секунд и убрать пальцы (выполнить 4-5 повторений).
5. Медленно переводить взгляд снизу-вверх и обратно. При движении глазами голова должна оставаться на месте (выполнить 6-10 повторений).
6. Выполнить круговые движения глазами сначала влево, затем вправо (выполнить 3-6 повторений).
7. Отвести полусогнутую руку в сторону, следить глазами за пальцем руки, медленно перевести руку влево (при этом взгляд сфокусирован на пальце, голова неподвижна), выполнить 8-10 повторений.

Комплекс дыхательной гимнастики

1. Встать прямо, не напрягаясь, и опустить свои руки вдоль всего туловища.
2. Сделать выдох. Затем начать медленный вдох. Далее по мере наполнения своих легких, плечи медленно поднимать, затем следует без задержки сделать выдох, при этом опуская плечи.
3. Со вдохом по мере заполнения своих легких, плечи неспешно отводить назад, при этом сводя лопатки, сближая руки за спиной. Далее медленно выдохнуть, неторопливо выдвигая плечи и руки вперед, при этом сжимая грудную клетку. Плечи и руки не напрягать.
4. Со вдохом не спеша наклониться вправо, при этом растягивая левый бок. Сделать выдох и вернуться в свое исходное положение. И затем так же проделать и влево. Руки и шею при этом не сгибать, держать ровной спину.
5. Выполнить выдох. Медленно голову наклонить назад, при этом сгибая позвоночник в своем грудном отделе, сделать глубокий вдох. С выдохом голову наклонить немного вперед, при этом сгибая позвоночник в своем грудном отделе, далее посмотреть на свои колени. Руки при этом свободно висят вдоль всего туловища.

6. Сделать вдох. Плавно и медленно скручивать позвоночник, отводя при этом одну из рук за спину, а другую вперед, далее делаем выдох. При полном возврате в свое исходное положение сделать опять вдох. Бедра должны быть неподвижны. Затем повторить то же, только в обратную сторону (упражнение это достаточно эффективно).

7. Сделать круговые движения своими плечами, при этом имитируя движения гребца. Сначала левым плечом, а затем и правым, в конце обоими одновременно. Само дыхание произвольное.

Упражнения на гибкость

1. Сесть на пол, ноги врозь шире плеч, руки подняты вверх. Наклониться вперед, стараясь грудью коснуться пола, ноги не сгибать.

2. И.п. тоже, но наклоняться сначала к правой, а затем к левой ноге, стараясь грудью коснуться бедра, а руками – стопы.

3. Сесть на пол, ноги шире плеч, руки подняты вверх. Захватив руками носок правой ноги, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колена, затем то же самое сделать в сторону левой ноги.

4. Опереться стопой о подоконник, стол или другой подходящий предмет. Не сгибая ногу, сделать несколько пружинистых наклонов, стараясь грудью коснуться колена, а ладонями носка ноги. Затем поменять ногу.

5. Сделать широкий шаг вперед и опереться кистями о пол. Выпрямляя ногу, выполнить несколько пружинистых движений вверх-вниз, стараясь перейти в продольный шпагат. То же другой ногой.

6. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, опереться руками о пол у головы и перейти в мост.

7. Стать прямо, ноги вместе. Сделать несколько пружинистых приседаний до отказа. Руки вперед, пятки не отрывать от пола.

8. Руками взяться за голени ближе к стопам. Не сгибая ног, наклонить туловище как можно ниже, стараясь лбом коснуться коленей.

9. Ноги на ширине таза, туловище выпрямлено. Наклониться назад, прогибаясь в грудном и поясничном отделе. Постараться руками коснуться пяток. При наклоне отрывать пятки и слегка сгибать ноги в коленях.

10. Ноги на ширине таза, руки подняты над головой на ширине плеч, в выпрямленных руках палка. Расслабленными руками делайте дугообразные движения назад-вперед. При движении рук назад приподнимайтесь на носки, прогибаясь в грудном отделе. Руки старайтесь отвести как можно дальше назад.

11. Лечь спиной на скамейку или табурет. Плечевые суставы за опорой, руки на ширине плеч над головой, в руках палка. Делайте покачивание вверх-вниз расслабленными руками.

12. Палка в выпрямленных руках над головой хватом сверху шире плеч. Сделать 3-4 пружинистых движения назад, затем выкрут в плечевых суставах – опустить палку за спину, не сгибая рук. Постепенно уменьшайте ширину хвата

13. Ноги на ширине таза, руки шире плеч. Кистями опереться о

подоконник, стол или спинки стульев. Покачивание вверх-вниз с провисанием в плечевых суставах и прогибанием в пояснице (голова опущена вниз). Выполняя это упражнение, уменьшайте и увеличивайте расстояние между руками, изменяя скорость и амплитуду движений.

14. Носками встать на деревянный брус высотой 8-10 см, спуститься на пятки, затем подняться на носки и т. д.

15. Висы на перекладине, кольцах, на гимнастической стенке на одной и двух руках с расслаблением мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног. На каждое упражнение делайте 1-2 подхода с 6-10 повторениями в зависимости от вида упражнения. По окончании тренировки достаточно сделать 3-4 упражнения на расслабление и растягивание. Это займет всего 3-5 минут.

Комплекс упражнений для расслабления

1. ИП – стоя, ноги на ширине таза, стопы параллельно. Спина ровная, макушка вытянута вверх. Со вдохом прогнитесь назад – раскройтесь, с выдохом – округлите спину, переведите руки вперед. Двигайтесь в ритме дыхания, постепенно увеличивая амплитуду и поднимая руки немного выше.
2. Раскройте руки в стороны, соберите руки над головой. Зажмите локтями голову, ладони соединены. С выдохом наклонитесь вправо, со вдохом – в центр, с выдохом – влево, со вдохом – центр. Мягко раскачивайтесь из стороны в сторону. Вернитесь в центр, на выдохе опустите руки.
3. Сделайте вдох и на выдохе мягко наклонитесь вперед и вниз, расслабляя мышцы спины. На вдохе обратное движение круглой спиной. Вытянитесь руками вверх, с выдохом снова опустите руки и скрутитесь вниз, затем вверх. Сделайте три раза, затем повисните внизу, опустите ладони на пол, попеременно сгибайте ноги и раскачивайтесь корпусом.
4. Дотяните ноги назад, а руки вперед. Продолжайте шагать ногами на месте в позе собака мордой вниз. Мелкими шагами приблизьтесь к рукам.
5. Поставьте ноги широко, стопы параллельно, толкаясь руками от пола, на вдохе прогнитесь, на выдохе округлите спину. Плавно раскрывайтесь и округляйтесь.
6. Расслабьте корпус, попеременно сгибайте ноги в коленях и раскачивайтесь корпусом из стороны в сторону. Спина, шея расслаблены, руки свободно скользят, как будто вы рисуете знак бесконечности на полу.
7. Оставайтесь по центру, на вдохе потяните грудь вверх, с выдохом двигайтесь руками по направлению назад. Руки вытяните назад, под ногами, живот направьте между бедрами. Верните руки вперед, маленькими шагами вернитесь в позу собаки мордой вниз и продолжайте шагать на месте.
8. Со вдохом вытянитесь на носочках, согните колени, с выдохом направьте пятки к полу. Посмотрите на руки, шагните правой ногой вперед, опустите левое колено на пол. Поднимите корпус наверх, сцепите руки в замок, подтяните живот. С выдохом вытолкните крестец вперед, опустите таз

- вниз, раскройте грудную клетку. Опустите руки на пол, вытяните заднюю ногу. Разверните стопы вправо, поверните корпус за правой рукой назад. Переведите руку назад и вверх – вытянитесь за рукой. Вернитесь в выпад, толкнитесь руками от пола.
9. Перейдите в планку, опуститесь бедрами вниз, вес тела на прямых руках и носочках. Прогнитесь назад, на выдохе подбородок на грудь, опускаемся в позу на четвереньках, возвращаемся в позу собака мордой вниз.
 10. Шагаем на месте, сгибая колени и растягивая спину. Со вдохом выходим на полу пальцы, с выдохом пятки к полу. На вдохе взгляд на руки, левая нога шагает вперед, в выпад. Опустите правое колено на пол, выпрямите корпус, сцепите руки в замочек. Опустите таз, руками тянитесь назад – раскройте грудную клетку.
 11. Аккуратно опуститесь руками на пол, разверните стопы налево, скрутите корпус. Удлините левой рукой, взгляд на пальцах, со вдохом рука идет назад и вверх, вытянитесь вслед за рукой. Вернитесь в выпад, оттолкнитесь от пола – вернитесь в и.п.
 12. Шаги на месте, вдох, высокие полу пальцы, выдох – пятки на пол. Опуститесь на колени, прогнитесь на вдохе, округлите спину на выдохе. Продолжайте выполнять волну позвоночником.
 13. С выдохом опуститесь грудью вниз, руки тянутся вперед. Округляйте спину на выдохе, прогнитесь на вдохе.
 14. Опуститесь в позу ребенка – расслабьтесь.