МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФАВОРИТ»

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА

высшая категория, тренер

Едгоров Хамза Рахматович

г.Салехард

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение………………………………………………........3
2. Основные понятия и термины в волейболе……………...4
3. Техника безопасности на тренировке волейбола...………………………………………………...7
4. Методика обучения ……………………………………...10
	1. Стойки………………………………………………...11
	2. Перемещения…………………………………………15
	3. Передачи……………………………………………...18
		1. Верхняя передача………………………………19
		2. Нижняя передача………………………………25
	4. Подача………………………………………………...29
		1. Нижняя подача………………………………….30
		2. Верхняя подача…………………………………32
5. Нападающий удар………………………………………..35
6. Блокирование…………………………………………….42
7. Организация учебной игры на начальном этапе обучения…………………………………………………..47
8. Литература………………………………………………..49

**ВВЕДЕНИЕ**

Формирование личности в процессе занятий волейболом осуществляется в соответствии с общим направлением воспитания всесторонне развитого человека. Именно эта направленность и определяет положительное влияние волейбола на воспитание школьников.

Развитие физических способностей, новые формы двигательной деятельности вносят функциональные изменения в организм, повышают его возможности. Однако, как известно, процесс достижения физического совершенства влияет на развитие не только физических качеств организма. Физическое совершенство помогает формированию духовных богатств человека. Значение физкультурно- спортивной деятельности в формировании гармонически развитой личности очевидно. Занятия волейболом помимо всего предусматривают формирование положительных личностных качеств, необходимых каждому человеку. Наличие разнообразных форм общения при спортивной деятельности создает условия для формирования определенных отношений, учащихся не только со школьниками разных возрастных групп, но и со взрослыми людьми, с обществом в целом. Понимание единства личной и общественной деятельности, осознание ответственности перед обществом, стремление к общественному признанию и положительной общественной оценке раскрывают перед школьниками нравственную, бескорыстную сторону спортивной деятельности, ориентируют их на достижение значительных спортивных результатов. Учитывая все это, преподаватель должен вести учебный процесс так, чтобы занимающиеся осознали поставленные перед ними цели и активно стремились к их осуществлению.

Занятия волейболом развивают, помимо физических, такие жизненно важные качества, как дисциплинированность, исполнительность, коммуникабельность, чувство долга, товарищества, коллективизма и взаимопомощи.

В последние годы заметно возрос интерес к этой игре. Популярность волейбола объясняется, прежде всего, большой эмоциональностью игры и несложным оборудованием. Не трудно усвоить суть и правила игры. Однако довольно часто делаются неправильные выводы о том, что волейбол — простая и доступная всем игра; это, конечно же, неправильно. Нельзя смешивать внешний характер игры, ее сущность и правила с процессом овладения навыками игры, поскольку овладение техникой и тактикой — процесс весьма сложный и трудоемкий; требующий больших совместных усилий ученика и преподавателя.

**ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

Необходимо учесть, что в практике подготовки волейболистов и в методической литературе пока не достигнуто единство трактовки основных понятий и терминов.

Игровая деятельность – управляемая сознанием психической и физической активности, направленная посредством технико- тактических действий на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность волейболистов – игровая деятельность в условиях официальных соревнований.

Прием игры – обусловленное правилами двигательное действие, специфичное для волейбола. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности в волейболе. Выделяют технику нападения и технику защиты.

Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие – рациональное использование приемов игры, форма организации соревновательной деятельности за победу над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия – в нападении и защите.

Тактика игры – совокупность тактических действий – индивидуальных и коллективных.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий высокую их эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Физические способности – индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере предопределены генетически.

Физические качества – отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Интегральная подготовка – педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка – воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике волейбола и содействуют высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка –вооружение учащихся специальными знаниями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Спортивные соревнования – составная часть системы подготовки, с одной стороны, они служат целью обучения и критерием ее эффективности, с другой – являются эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВКЕ ВОЛЕЙБОЛА**

I. К занятиям допускаются учащиеся:

1. отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
2. прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
3. имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Учащийся должен:*

1. иметь коротко остриженные ногти;
2. заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
3. бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
4. знать и соблюдать простейшие правила игры;
5. знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

*Учащийся должен:*

1. переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
2. снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
3. убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
4. под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
5. под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
6. по команде учителя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

III. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

1. избегать столкновений с другими учащимися;
2. перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
3. исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
4. соблюдать интервал и дистанцию;
5. быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
6. по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

*При выполнении передачи Учащийся должен:*

1. при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
2. не отбивать мяч ладонями;
3. во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

*При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:*

1. убедиться, что партнер готов к приему мяча;
2. соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
3. выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
4. не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

1. знать простейшие правила игры и соблюдать их;
2. следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
3. производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена, и учитель дал разрешение;
4. выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
5. передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

*Во время игры нельзя:*

1. дразнить соперника;
2. заходить на его сторону;
3. касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях

*Учащийся должен:*

1. при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
2. организованно покинуть место проведения занятия;

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

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.

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 стоки 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.

 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.

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.

Руки в стойке для приема нападающего удара должны быть вынесены вперед на уровне пояса по причине высокой скорости полета мяча.

Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая 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. (приложение 1)

**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.

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 желательно останавливаться.

**Упражнения**

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, наброшенного партнером;

 Закрепление перемещений в играх и игровых приемах. (приложение 2)

**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**

Передача (при тактической реализации как вторая передача) – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

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.

**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.

**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 встречают мяч высоко над головой.

6. Руки встречают 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 броска 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 броска 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.

**Ошибки**

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.

**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 броска 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, наброшенного партнером точно на руки.

14. Прием мяча, наброшенного 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, выносится 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.

 (приложение 3)

**ПОДАЧА**

Подачи 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.

**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.

**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.

**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).

Подачи с зоны подач.

Подачи с зоны подач в левую и правую часть площадки.

Подачи в определенные зоны.

Выполнение подач на скорость.

Закрепление подачи в играх и игровых упражнениях. (приложение 4)

**НАПАДАЮЩИЙ УДАР**

 Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше 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 левей 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 посыла 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.

**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.

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.

**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.

**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.

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ИГРЫ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ**

Логическим завершением занятия по спортивным играм является игра. В условиях игры опробуются и закрепляются те технические приемы, которые разучивались ранее, раскрывается их тактическое содержание. Под учебной игрой мы понимаем игру, педагогически организованную. При этом в отличие от спортивной, ограниченной правилами соревнований, в учебной игре может допускаться ряд упрощений: более мягкое судейство, уменьшение времени игры, изменение высоты сетки, количества участвующих, порядок замен, размеры площадки и т. д. При этом, как правило, на начальном этапе обучения таких упрощений в игре может быть больше. В игре будет много неточных передач, потерь мяча, суматохи, эмоций, но игра состоится. Занимающиеся в условиях соревнования с соперником могут получить достаточную нагрузку и приобрести опыт игры. Большое количество остановок, вызванное ошибками при выполнении простейших технических приемов игры в волейбол, приводит к значительному снижению нагрузки. Сложность организации и проведения игры в волейбол у новичков вытекает из особенностей волейбола. К этим особенностям относятся следующие.

1. Недостаток времени при выполнении технического приема. При игре в волейбол ученик лишен возможности контролировать мяч, подержать его у себя, подработать его, выждать удобный момент, а потом сделать передачу или бросок как в футболе и баскетболе.

 2. Игра в одно касание. Волейболист должен в одно касание отправить мяч партнеру или на сторону соперника. Игра в одно касание требует особой точности и согласованности действий. При этом решение о способе, направлении, тактическом содержании передачи должно приниматься заранее, а это требует игрового опыта.

3. Правильность выполнения технического приема оценивается судейством.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Аверин И. В. Специальная подготовка волейболиста // Спорт в школе. – 2000. . №11-12. – с. 9-16.
2. Боковец B. C. Волейбол и здоровье. – Брест, 1998.
3. Волейбол: учебник для вузов/ под ред. Беляева A. B. – М. : «Физкультура, образование, наука», 2000.
4. Игровые упражнения как средство развития физических качеств волейболистов. – М. : ФОН, 1996.
5. Кириллова Н. В. Обучение технике передачи мяча в волейболе. // Спорт в школе. – 2001. – №8. – с. 18-19.
6. Кобцев C. Н. О технологии обучения волейболу// Физическая культура в школе. -2001. – №4 – с. 31-32.
7. Методика обучения игре в волейбол. – М. : ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007.
8. ФурмановА. Г. Подготовка волейболистов. – МЕТ, 2007
9. Клещев Ю. Н. Волейбол. – М.: ФИС, 1983.
10. Железняк Ю. Д. и др. Массовый волейбол. – Ташкент, 1994.
11. Фурманов А. Г., Болдырев Д. М. Волейбол. – М.: ФИС, 1983.
12. Эйнгорн А. 500 упражнений для волейболистов. – М.: ФИС, 1959.
13. Оинума С. Уроки волейбола. – М.: ФИС, 1985.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

*Приложение 1*

**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 вверху – высокая стойка, рука внизу – 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.

*Приложение 2*

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, перемешаться 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.

*Приложение 3*

**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 размешается 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 выстраивается 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 обегают 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.

*Приложение 4*

**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 количество 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.