

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа № 2 г. Данилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДЮСШ №2

Т.В.Блинцова



Принята на заседании педагогического совета ДЮСШ №2

Протокол №1 от 31.08.2017г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для групп по волейболу.**

Возраст обучающихся : 7-18 лет

срок реализации: 11 лет

авторы: Кудрявцев С.Н.

Пода А.И.

Шашлов А.В.

Костицын Н.А.

г. Данилов

2017 г.

Содержание программы по волейболу.

1. Пояснительная записка:

- 1) характеристика программы;
- 2) цель программы;
- 3) задачи программы;
- 4) организация учебно-воспитательного процесса;

2. Годовой учебный план.

3. Содержание программы по физической, морально-волевой, технической, интегральной подготовке, инструкторской и судейской практике и восстановительным мероприятиям:

1) физическая подготовка:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;

2) морально-волевая подготовка;

3) 1. техническая подготовка волейболистов.

2. обучение техники игры в волейбол:

- стойки и перемещения,
- подачи.
- передача мяча двумя руками сверху.
- приём мяча.
- нападающий удар.
- блокирование.

3. совершенствование технических приёмов волейбола.

- совершенствование техники подач.
- совершенствование техники приёма подач.
- совершенствование техники передач для нападающего удара.
- совершенствование техники нападающего удара.
- совершенствование техники приёма нападающих ударов.
- совершенствование техники блокирования.

4) инструкторская и судейская практика;

5) интегральная подготовка;

6) восстановительные мероприятия.

4. Методическое обеспечение и условия реализации программы.

5. Система контроля и зачетные требования:

- 1) нормативные требования;
- 2) содержание и методика проведения контрольных испытаний.

6. Календарный учебный график.

7. Литература.

8. Приложения.

1. Пояснительная записка.

Программа по волейболу составлена на основе:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (далее – ФССП) разработана на основании Приказа Минспорта России от 14.03.2013. № 111, 329-ФЗ “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2008, N 30(ч.II), ст.3616, N52(ч.I), ст.6236; 2009, N19, ст.2272, N29, ст.3612, N48, ст.5726, N51, ст.6150; 2010, N19, ст.2290, N31, ст.4165, N49, ст.6417, N51(ч.III), ст.6810; 2011, N9, ст.1207, N17, ст.2317, N30(ч.I), ст.4596, N45, ст.6331, N49(ч.V), ст.7062, N50, ст.7354, N50, ст.7355; 2012, N29, ст.3988, N31, ст.4325, N50(ч.V), ст.6960, N53(ч.I), ст.7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607(Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Постановления главного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Постановления Правительства Ярославской области от 29.06.2011 №465-п «Об оплате труда работников учреждений системы образования Ярославской области и признании утратившим силу постановления Администрации области от 16.07.2007 № 259-а».

Постановления Правительства Ярославской области от 20.10.2016г. № 1092-п «О внесении изменений в постановление Правительства области от 29.06.2011. № 465-п».

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

1) Характеристика программы. Программа составлена для работы в МБОУ ДОД ДЮСШ №2 в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и на основании опыта работы общеобразовательных школ и научных исследований.

В связи с тем, что ДЮСШ является учреждением дополнительного образования детей, одна из главных причин разработки данной программы - острая необходимость в определении порядка и организации работы по спортивной подготовке детей в соответствии с основными принципами

дополнительного образования. Представляющего собой процесс, воспитания и обучения посредством реализации дополнительных обучающих программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ. Отсутствие такой программы уже несколько лет являлось основной проблемой в работе тренеров-преподавателей, что не могло не влиять на качество обучения и, соответственно, на результаты работы клуба в целом.

Данная программа призвана соответствовать следующим приоритетным идеям дополнительного образования:

- *Свободный выбор ребёнком вида и сферы деятельности;*
- *Ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребёнка.* Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.
- *Единство обучения, воспитания и развития;*
- *Практико-деятельностная основа образовательного процесса.* Учащийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Данная программа является принципиально новой образовательной программой обучения волейболу в рамках спортивной подготовки учащихся в ДЮСШ, разработанная методическим объединением ДЮСШ.

Ожидается, что с внедрением программы будет наблюдаться:

- соответствие деятельности школы принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личностей обучающихся;
- упорядочение и стабилизация формы и порядка обучения в системе многолетней подготовке юных волейболистов;
- уменьшение количества проблем в процессе обучения для тренеров и учащихся;
- повышение качества обучения;
- постепенное повышение спортивных результатов воспитанников школы;
- повышение сохранности контингента учащихся;
- повышение сохранности тренерского состава школы и привлечения новых кадров;
- возрастание популярности занятий спортом и волейболом, в частности;
- улучшение показателей здоровья учащихся.
- повышение мотивации занятий волейболом.

-уменьшение проблем травматизма в волейболе, через разъяснительную работу с учащимися (разминка в спорте).

-привлечение родителей в учебный процесс, особенно для младших школьников.

2) Цель программы. Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

3) Задачи программы. Система организации физической подготовки в ДЮСШ направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

Основными задачами программы являются следующие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

2. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.

3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.

4. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.

5. Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств.

6. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.

7. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

4) Организация учебно-воспитательного процесса.

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе системного подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

При построении системы многолетней подготовки волейболистов важно четко определить ее составные части, установить связи и взаимоотношения между ними. Можно выделить три составные части системы подготовки волейболистов (подсистемы): подготовку волейболистов высших разрядов,

подготовку спортивных резервов и подготовку в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.

Модель такой системы включает: блок целевых функций и модельных командно-индивидуальных характеристик юных волейболистов на весь период многолетней подготовки. Блок функций обеспечения (сюда входят набор спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, профессиональный уровень педагогов и повышение их квалификации, материально-техническая оснащенность, организационные формы). Блок непосредственной реализации целей, которые составляют тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена.

Подготовка волейболистов высших разрядов оказывает определяющее влияние на подготовку спортивных резервов в плане модельных характеристик и комплекса контрольных нормативов, средств и методов, объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок и т. д. Показатели уровня подготовленности команд высших разрядов являются критерием оценки качества работы с резервами.

На массовую спортивную работу по волейболу спорт высших достижений оказывает огромное влияние в плане агитации и пропаганды волейбола и вовлечения в занятия широких масс.

Подготовка спортивных резервов, с одной стороны, полностью ориентирована на спорт высших достижений, так, как призвана, готовить юных спортсменов, по уровню мастерства отвечающих модельным требованиям для волейболистов команд высших разрядов. Это главный критерий её эффективности. С другой стороны, она тесно связана с работой общеобразовательных школ, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Каждая из трех подсистем, взятая отдельно, рассматривается уже как самостоятельная система. В таком случае эта система своими задачами связана с общей системой подготовки волейболистов.

Для занятий волейболом в ДЮСШ принимаются дети с 7 лет по собственному желанию, изложенному в форме заявления, и с согласия их родителей. Обучение учащихся продолжается до окончания ими школы в возрасте 16-18 лет. Набранные группы сдают приёмные нормативы, определяющие уровень физической, технической и тактической подготовки по волейболу основной массы учащихся, в соответствии с которым выбирается степень общей физической подготовки. (Ученикам, чьи показатели значительно отличаются от показателей остальных ребят, предлагается перевестись в группу, входящую в состав отделения волейбола ДЮСШ, соответствующую уровню его подготовки.)

Перевод каждого учащегося в группу следующего года обучения осуществляется решением тренерского совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, ученик будет повторно заниматься в группе этого же года обучения.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики. Занятия проходят на спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время. Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы.

Учебно-воспитательный процесс включает в себя обучение по программам двух образовательных ступеней: начальной подготовки и учебно-тренировочной (НП и УТ).

Обучение в группах ГНП носит характер универсальности в подготовке учащихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка учащихся к следующей ступени обучения.

В группах УТГ, сформированных из учащихся, прошедших подготовку в группах ГНП, уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики волейбола и дальнейшему их совершенствованию.

Каждый ребенок может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень по результатам выпускных контрольных нормативов в конце каждого учебного года.

Юные волейболисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки.

Медицинский контроль за здоровьем учащихся осуществляется в течение года: у групп ГНП по месту жительства либо в школьном медицинском кабинете, у групп УТГ в ЦРБ. В случае удачного прохождения осмотра ученики получают допуск к дальнейшим занятиям.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование учебных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для восстановительного процесса.

К медико-биологическим средствам относятся: распорядок дня; спортивный массаж; водные процедуры.

Применение восстанавливающих средств необходимо осуществлять на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Восстановительный пищевой рацион учащихся должен быть построен на основе сбалансированности, в соответствии калорийности рациона суточным энергозатратам ученика. Основы применения восстановительных мероприятий входят в теоретический курс данной программы.

Работа в каникулярное время проводится в форме городского оздоровительного лагеря.

2. Годовой учебный план

На протяжении периода обучения в спортивной школе волейболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным для волейболистов;
- увеличение соревновательных упражнений;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок.

Учебный план учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в группах волейбола ДЮСШ №2

№	Разделы подготовки	Группа НП 1-го года	Группа НП свыше 1 года	Группа УТ до 2-х лет	Группа а УТ свыше 2-х лет
1	теоретическая	6	12	16	20
2	Общая физическая	80	100	80	100
3	Специальная физическая	40	60	80	110
4	Технико-тактическая	100	110	120	150
5	Игровая (участие в соревнованиях)	44	58	144	252
6	Контрольные испытания	12	12	12	12
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	16
	Общее количество часов(в год)	264	352	462	660

3.Содержание программы

Содержание программы по физической, морально-волевой, технической, интегральной подготовке, инструкторской и судейской практике и восстановительным мероприятиям (для всех годов обучения):

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Гимнастические упражнения:

Для мышц туловища и живота

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения, лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения, сидя на полу.
15. Из положения, лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
 - б) круговые движения ногами;
 - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
 - г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
 - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.

17. Упор присев. Выбросить ноги, до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.

18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.

20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.

21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.

2. То же с отягощениями.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.

4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.

5. Упражнения с гимнастическими палками.

6. С булавами.

7. С эспандером и амортизатором.

8. Отталкивание руками от стены, пола.

9. Жим веса, лежа на спине.

10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).

11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).

12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.

13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.

14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.

2. Выпрыгивания из положения упор присев,

3. То же, но с отягощением.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5. Перескоки с ноги на ногу.

6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения, лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат, в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения, стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
16. Кувырок, назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
10. Метание гранаты.
11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные игры.

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.
3. Мини-футбол.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры.

1. «Гонка мячей»
2. «Салки»
3. «Рыбак и рыбки»
4. «Метко в цель»
5. «Подвижная цель»

6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
7. «Картошка»
8. «Охотники и утки»
9. «Катающаяся мишень» и др.

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

1. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений.
2. Передвижения на скорость до 3 км.
3. Эстафеты, игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств.

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке, наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
8. То же, но с отягощением.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.
3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
2. Из положения, стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.

9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
10. Бег по крутым склонам.
11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.
2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).
4. То же, но упираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор, лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение, кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд. То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.

6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.

7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке.

2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.

4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.

5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащегося мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.

6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.

7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.

8. То же, но с наброса партнёра.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.

2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.

3. Бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.

4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.

5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.

6. То же с поворотами, перемещениями.

7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).

8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.

10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.

11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.

12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

2) Морально-волевая (психологическая) подготовка.

Требования, предъявляемые тем или иным видом спортивной деятельности к человеку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Скажем, решительность, и смелость мотогощика качественно отличается от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности, что поможет целенаправленно и планомерно воспитывать психические качества и функции, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность.

Основные виды двигательных актов волейболистов — быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике волейболистов, особенно к их мышлению.

Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболистов,

другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Морально-волевая подготовка включает:

1. Лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
 2. Личный пример тренера.
 3. Убеждение.
 4. Побуждение к деятельности.
 5. Поощрение.
 6. Наказание.
 7. Поручение.
 8. Обсуждение в коллективе (не только в команде, но и в производственном коллективе, к которому она относится).
 9. Приучение к условиям соревнований.
 10. Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более сильными (детских с молодежными, молодежных с взрослыми и т. д.).
 11. Контрольные игры с «гандикапом».
 12. Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
 13. Соревновательный метод.
 14. Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
 15. Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием.
- Знание тренером основ методики обучения и тренировки позволит ему правильно планировать учебно-тренировочный процесс, добиваться быстрого и правильного овладения волейболистами рациональной техникой и, в конечном счете, добиваться успеха на соревнованиях.

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ.

Зрительные восприятия.

Умение видеть положение и перемещение игроков по площадке, не выпускать из поля зрения мяч, быстро ориентироваться в сложившихся условиях — важнейшие качества игрока.

Восприятие движений

В восприятии движений, как целостного действия приема, так и его отдельных частей отражаются различные их особенности и свойства: характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость, ускорение.

В спортивной деятельности мышечно-двигательная чувствительность — это основа совершенного овладения техникой физических упражнений и приемов, тончайшего регулирования спортсменом своих движений. Кинестетическая чувствительность является одним из основных компонентов такого сложного специализированного восприятия, как «чувство мяча».

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ.

Успешное выполнение технических и тактических действий волейболистами в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ.

Внимание, высокая двигательная активность, острая соревновательная борьба, резкая смена успехов и неудач требуют от волейболистов большого напряжения воли. Волевые качества спортсмена проявляются в его действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, специфичных для данного вида спорта.

Целеустремленность и настойчивость

Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед волейболистами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Прежде всего, необходимо выработать у игроков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой игры, заинтересовать этой работой, поставить перед игроком конкретные задачи на определенный срок с тем, чтобы непременно решить их. В занятия следует включать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение. Проводить занятия нужно при любых условиях.

Выдержка и самообладание.

Эти волевые качества необходимы волейболистам для успешного преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний: чрезмерной возбудимости, растерянности, подавленности, для преодоления нарастающего утомления.

Чтобы преодолеть утомление и болевые ощущения, следует добиваться точного выполнения любого задания. Развить специальную выносливость, тренироваться и играть в усложненных условиях. Особое значение имеет воспитание у игроков чувства дружбы и товарищества, умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Только в таком случае игрок будет твердо уверен в том, что товарищи всегда поддержат его в трудные моменты.

Решительность и смелость.

Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры, смело принимать на себя ответственность, вступать в единоборство.

Включение в тренировочный процесс хоккея, баскетбола, прыжков в воду, акробатических упражнений, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления боязни, колебаний и т. д., поможет развить у волейболистов решительность и смелость.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативный игрок является организатором, ведет за собой команду, вносит в игру дух творчества, не поддается постороннему нежелательному влиянию. Дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действий всей команды.

Развитие инициативности у волейболистов возможно лишь при хорошей технической и тактической подготовленности. Инициативность воспитывается только в процессе самостоятельного решения поставленных задач, самостоятельного нахождения путей и средств для достижения поставленной цели.

Эффективным средством воспитания этого качества являются двусторонние игры со специальными заданиями в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Что касается дисциплинированности, то сознательная дисциплина предполагает не слепое, по принуждению, а добровольное подчинение на основе осознанного долга. Для дисциплинированного человека характерны исполнительность, организованность. В дисциплинированности находят выражение все волевые качества.

Дисциплинированность достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Выполнение спортсменом установленных требований должно носить сознательный характер. Важное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюдение режима.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.

Психологическая подготовка волейболистов к предстоящему соревнованию или отдельной игре осуществляется на основе общей психологической подготовки и связана с задачами, возникающими перед спортсменами в конкретном соревновании. К этим задачам относят:

1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры.
2. Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура и т. п.).
3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также оценка собственных возможностей.
4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

Техническая подготовка волейболистов.

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. Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство волейболиста.

Структура отдельных технических приемов в волейболе, кажется, довольно простой, но ее эффективное применение в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения приема;
- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры – главная задача технической подготовки волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

1. Принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
2. Целенаправленная физическая подготовка как основа для образования двигательных навыков;
3. Знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;
4. Знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;
5. Подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной без искажения ее сущности.

Техническая подготовка – это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование техники игры.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
 2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
 3. Улучшение деталей техники при выявлении причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и устранения этих ошибок.
 4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.
 5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.
- Обучение и совершенствование в технике — это многолетний процесс, в котором принято выделять три этапа: начального обучения, углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования, цель которого — достижение высшего спортивного мастерства.

Этап начального разучивания. На этом этапе создается первое представление о двигательном действии и формируется первоначальное умение. Сначала упражнение выполняется неверно, выполнение сопровождается излишними мышечными усилиями и значительным повышением обмена веществ. Здесь отмечается генерализация возбуждения центральной нервной системы (ЦНС). Недостаточное совершенство координации в работе мышц приводит к скованности движений.

Методические задачи и приемы обучения. Овладеть основами техники и общим ритмом действия (внимание устраниению ненужных движений и лишних мышечных напряжений). Слишком частые повторения упражнения в течение одного занятия нецелесообразны, так как образование новых координаций быстро утомляет нервную систему. Изучение сложных технических приемов целесообразно по частям, а более простых – в целом. Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

Этап углубленного разучивания – формирование умения совершенного выполнения двигательного действия. Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения. В коре больших полушарий происходит концентрация процессов с развитием внутреннего торможения.

Методические задачи и приемы обучения.

Детальное изучение двигательного действия с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышается. Перерыв между занятиями 2 – 3 дня не снижает эффективности в обучении.

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие – словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка – стабилизация и автоматизация действия. При выполнении действия не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

Методическая задача и приемы воздействия. Дальнейшее совершенствование технических деталей двигательного действия, доводя его до автоматизма; достижение вариабельного навыка (гибкого, подвижного), не поддающегося влиянию помех (свет, шум и др.). Совершенствование мастерства должно происходить в соответствии с индивидуальными особенностями игрока.

Применяется словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки. Используется многократное повторение упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий.

Для совершенствования техники используют различные упражнения, сочетания приемов и чередование их в определенной последовательности, в меняющихся условиях игры. Кроме того, широко используют игровые упражнения (в том числе подвижные игры), учебные и товарищеские игры. Разнообразное сочетание методов и средств создает неограниченные возможности для совершенствования техники игры.

Особенно важна на каждом этапе последовательность постановки педагогических задач. Необходимо, чтобы занимающиеся прежде всего:

- а) освоили исходное положение, из которого выполняются движения;
- б) знали, какие части тела принимают участие в этих движениях и, каковы их направления, амплитуда, согласованность во времени и в пространстве;
- в) выполняли движение с оптимальной амплитудой;
- г) сохраняли точную структуру движения и освоили его детали;
- д) приступили к совершенствованию движения.

При изучении сочетаний приемов основное внимание уделяют связкам, если приемы сочетаются по принципу цепочки, когда один прием следует за другим (перемещение – остановка скачком – принятие основной стойки – верхняя передача). В связке изучают переход от одного приема к другому, где видоизменяются конечные движения предыдущего приема и начальные следующего.

Овладение спортивной техникой игры в волейбол в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приемов игры):

1. Терминологически правильно назвать прием.
2. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, во время выполнения, после выполнения технического приема).
4. Попытки практического выполнения приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом и по частям.
5. Упражнения в парах с мячами в самых простых условиях.
6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей.
7. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются (увеличения количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.).
8. Выполнение технического приема (приемов) в условиях, приближенных к игре.

На всех этапах обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичными причинами ошибок при обучении технике игры в волейбол являются:

1. Недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы).
2. Неправильное представление движения в техническом приеме.
3. Неверное ощущение мышечных восприятий.

4. Нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема.

5. Несистематическое посещение учебно-тренировочных занятий, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.

6. Отсутствие соревновательности не дает стабилизироваться технике приемов.

Основные методические приемы исправления ошибок:

– ясное понимание занимающимся принципиальных основ техники движений;

– создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;

– направленное прочувствование движений с внешней помощью;

– избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;

– сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема.

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будут тем успешнее, чем раньше и качественнее будут исправляться ошибки.

Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные могут являться производными от основных ошибок.

В ДЮСШ №2 учебно-тренировочный процесс делится на этапы:

-**Этап начальной подготовки 1-го года обучения**

-**Этап начальной подготовки свыше 1-го года обучения**

-**Этап учебно-тренировочный до 2-х лет**

-**Этап учебно-тренировочный свыше 2-х лет**

Этап начальной подготовки

Обучение технике игры в волейбол .

Техника игры в волейбол включает технику перемещений (разновидности стоек и перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи мяча, нападающие удары и перебивания, прием мяча, блокирование).

Стойки и перемещения.

Стойка – положение игрока в ожидании выполнения передачи или нападающего удара. Различают высокую и среднюю стойки, отличающиеся по степени сгибания ног. Выделяют также исходные положения – позы игрока, удобные для выполнения приема игры после перемещения и стойки. Исходные положения входят в подготовительную фазу приема игры, отличаются от стойки положением рук.

В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации используются различные способы перемещения: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.

Ходьба начинается с переноса веса тела на переднюю часть стопы, выполняется мягкими, пружинистыми шагами.

Приставные шаги начинают с ноги, ближней к направлению движения.

Бег – обычный и с ускорением, выполняется мягко, без колебаний О.Ц.Т., за счет неполного выпрямления ног.

Прыжок – выполняется с места или с разбега, толчком одной или двумя ногами (описание техники выполнения в последующих разделах).

Двойной шаг – перенося вес тела на впереди стоящую ногу, делаем шаг вперед ногой, стоящей сзади, затем подставляем вторую, принимаем необходимую стойку.

Скачок выполняется быстрее, резче, шире, чем двойной шаг.

Выпады – вперед и в стороны, перенося вес тела на ногу, выполняющую выпад.

Обучение стойкам и перемещениям.

Начинают изучать технику перемещений с обычного бега лицом вперед. При показе и объяснении техники бега следует акцентировать внимание, прежде всего на степени сгибания ног и особенности постановки стоп на площадку, а затем уже на других сторонах – скорости, ритме и т.д. Вначале упражнения должны способствовать усвоению техники бегового шага, для чего используют бег на месте с переходом на бег прямой, семенящий бег с переходом на обычный, бег по дистанции, бег с высоким подниманием бедер, прыжки с ноги на ногу с небольшим передвижением вперед, с ноги на ногу по специальным отметкам с последующим переходом на бег, бег с прыжками, высоко поднимая бедра и высоко взлетая, с прыжками, высоко поднимая бедра и далеко пролетая.

При выполнении таких упражнений следует обращать внимание на полное и активное выпрямление ноги и ускорение к концу движения.

Дальше изучают перемещение приставными шагами, для чего используют такие упражнения, как перемещение приставными шагами вправо, влево и поочередно то вправо, то влево.

Навыки, полученные при освоении этих упражнений, позволяют перейти к изучению техники бега с ускорениями. Здесь следует обратить внимание на оптимальную величину шагов (индивидуально для каждого занимающегося), активные движения руками и эффективное отталкивание от опоры.

Следующий этап – освоение бега спиной вперед. Следует особое внимание обратить на оптимальную величину шагов (индивидуально для каждого занимающегося), скорость перемещения занимающихся, а также на страховку в начале обучения.

При совершенствовании перемещений необходимо отрабатывать их быстроту, скорость движения, формировать навыки внезапно изменять

направление. Для волейбола характерно выполнение технических приемов после 11 остановки. Поэтому одновременно с техникой бега необходимо обучать и остановкам.

Технику различных способов перемещений совершенствуют, используя их в различных сочетаниях, характерных для игры. Совершенствование идет по пути: улучшения структуры и ритма выполнения каждого способа перемещения, овладения навыками применения всех вариантов перемещений в конкретных игровых ситуациях, сочетания различных перемещений между собой и с другими техническими приемами в различной последовательности.

Типичные ошибки:

1. Перемещение на прямых ногах;
2. Неправильное сочетание перемещений с принятием стоек.

Примерные упражнения.

1. Перемещение изученным способом в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения;
2. Перемещения с остановками и принятием стоек;
3. Перемещения различными способами в различных направлениях по зрительным и слуховым ориентирам или сигналам;
4. Броски и ловля волейбольного или набивного мяча: во время перемещения, после остановки различными способами, после остановки и поворота. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом или спиной по направлению. Расстояние постепенно увеличивают от 1 до 6 м;
5. Упражнение в парах: один игрок бросает мяч вперед–вверх, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место;
6. Упражнение в тройке: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной. 12
7. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: левым боком, правым боком вперед. Чем ниже стойка и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.
8. Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов.
9. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещения различными способами, остановки.
10. Передача сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперед – вверх, перемещение лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова передача над собой и т.д. Более сложное задание – передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо и влево.

Закрепление перемещений в играх и игровых приемах:

1. Челночный бег с различными способами перемещений и его варианты (кто правильнее, кто быстрее).
2. Эстафеты с перемещением различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (при передачах, приеме и т.д.).
3. Игра "Салки" – занимающиеся убегают от «салки» на одной стороне площадки. Кого «салка» заденет, тот становится «салкой». Правила те же, но вместо бега – перемещение по заданию.
4. 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 13 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 шар нельзя.

Подачи.

Единственный технический элемент, исполнение которого полностью зависит от игрока, а не определяется игровой ситуацией и взаимодействием с партнерами или противником. В определенном смысле, можно сказать, что подающий игрок владеет мячом – он сам выбирает место подачи, способ её выполнения и решает, куда направить мяч. Это обстоятельство предъявляет самые высокие требования к техничному исполнению подачи.

В современном волейболе используются верхняя прямая подача с планирующей траекторией полета мяча и подача в прыжке. На начальном этапе обучения волейболу применяется нижняя прямая подача и верхняя прямая подача.

Нижняя прямая подача:

Исходное положение:

- стоя лицом к сетке, левая нога на полшага впереди
- ноги слегка согнуты в коленях
- мяч в согнутой левой руке на уровне пояса

Подбрасывание мяча и замах:

- левой рукой вверх на высоту 0,5 – 1,0 м., перед правым плечом
- тяжесть тела переносится на правую ногу
- правая рука отводится вниз
- назад (замах производится одновременно с подбрасыванием мяча).

Ударное движение:

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

Верхняя прямая подача.

Исходное положение:

- стоя лицом сетке, ноги на ширине плеч или левая нога впереди,
- мяч в левой руке на уровне пояса;

Подбрасывание мяча и замах:

- 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;

Ударное движение:

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

Планирующая подача.

Исходное положение:

- высокая, не напряжённая стойка,
- ступня передней ноги и положение корпуса определяют направление полёта мяча,
- оценка расположения игроков противника;

Подбрасывание мяча и замах:

- мяч надо подбрасывать каждый раз в одну и ту же точку, на небольшую высоту, вперёд по направлению удара, без вращения,
- с момента подбрасывания необходим полный зрительный контроль мяча,

- одновременно с подбрасыванием мяча происходит замах на удар – разворачивается корпус, плечо и локоть бьющей руки отводятся назад;

Удар по мячу:

- естественное бьющее движение руки (небольшой шаг помогает «вложиться» в удар с большей силой),
- удар осуществляется основанием ладони без сопровождения мяча,
- кисть в момент удара жёстко закреплена в запястье (это достигается максимальным разведением пальцев бьющей руки),
- удар наносится строго по центру мяча,
- необходим полный зрительный контроль мяча – видеть точку удара.

Подача в прыжке.

Техника исполнения подачи в прыжке практически повторяет технику нападающего удара.

Можно добавить: мяч должен подбрасываться в одну и ту же точку: высоко, вперёд (на 1,0 – 1,5 метра в игровую площадку), по линии

разбега и направления удара. Индивидуально – одной или двумя руками, с вращением или без него.

Удар:

- в высшей точке; направление удара – по линии разбега,
- акцентированный удар кистью с приданием мячу верхнего или бокового вращения,
- в момент удара – полный зрительный контроль мяча.

Типичные ошибки:

1. Неправильное исходное положение.
2. Неправильное подбрасывание мяча.
3. Удар по мячу расслабленной кистью.
4. Недостаточная скорость бьющей руки.
5. Неточный удар по мячу.

Обучение технике подачи (для всех видов подач).

1. Многократное подбрасывание мяча из исходного положения;
2. Подбрасывание мяча и замах;
3. Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом;
4. Подача мяча на расстоянии 6 – 10 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах;
5. Подача через сетку на расстояния 4 – 6 метров (через сетку на меньшей высоте);
6. Подачи с зоны подач;
7. Подачи с зоны подач в левую и правую часть площадки;
8. Подачи в определенные зоны;
9. Выполнение подач на скорость;
10. Подачи в определенную зону передней или задней линии. Следует добиваться, чтобы в одну и ту же зону игрок мог направить подачу различными способами, с различной траекторией и скоростью полета мяча.

11. Подачи «на силу», добиваясь максимальной скорости полета мяча.
12. Подачи с заданием добиваться высокой скорости полета мяча и попадать в обозначенную на площадке цель (круг, стул и т. д.).

Закрепление техники подачи в играх и игровых упражнениях:

1. «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 одной команды (или из каждой команды) по очереди выполняют подачи. Итог подводится по сумме очков, набранных всеми игроками команды.

Варианты: а) каждый игрок может выполнить не по одной, а несколько подач (2 – 5);

б) группу можно разделить на несколько команд и игру проводить с двух сторон.

2. «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. 17 Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят 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.

3. 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. Ведется подсчет общего количества подач. Затем подает следующая команда. Победитель определяется по общему количеству набранных очков.

Подачам необходимо уделять внимание на каждом занятии. Если это не входит в задачи занятия, то в конце его занимающиеся выполняют 10 – 20 подач.

Целесообразно одновременно совершенствовать подачи и прием мяча после подачи.

Передача мяча двумя руками сверху.

После приёма подачи, после успешных защитных действий выполняется передача на удар своему нападающему (пас). Этот технический элемент как бы связывает действия партнёров – принимающего и бьющего, защитника и нападающего и является очень важным в плане организации атаки команды после приёма подачи и контратаки после приема удара противника.

Передача мяча является основным приемом для организации нападающих действий, поэтому на протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания. При передаче важны, во – первых: тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения, во – вторых: правильное воздействие руками на мяч. Это следует учитывать при обучении данному техническому приему.

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

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

Передача в опорном положении

Выход под мяч:

– выполняется кратчайшим путем, одним из удобных способов перемещений в данной игровой ситуации.

Исходная стойка:

– корпус немного наклонен вперед, колени слегка согнуты;

– кисти слегка напряжены и разведены таким образом, что образуют «ковш»;

– пальцы естественно разведены, а указательные и большие пальцы, как бы, формируют треугольник (большие пальцы направлены в нос игрока, а не навстречу мячу!).

При передаче в высокой стойке кисти рук находятся у лба.

При передаче в низкой стойке – у подбородка или чуть ниже, при этом амплитуда ног, рук и туловища короче.

Контакт с мячом:

– окончательная точка контакта с мячом определяется: траекторией полета мяча, особенностями техники передачи самого связующего игрока, тактическим решением в каждом конкретном случае;

– пас выполняется последовательными движениями: разгибание ног, выпрямление корпуса, встречный вынос рук на мяч (разгибание локтей), направление мяча кистями и пальцами;

– в момент контакта кисти как бы приобретают форму мяча («ковша»);

– касание мяча весьма индивидуально и, как правило, осуществляется:

а) двумя верхними фалангами большого, указательного и среднего пальцев,

б) (выполняя высокую и дальнюю передачу) внутренним периметром «ковша»: (двумя верхними фалангами средних пальцев, внутренней поверхностью и основанием указательных пальцев, двумя верхними фалангами больших пальцев), безымянные пальцы и мизинцы, тоже касаясь мяча, выполняют вспомогательную роль – стабилизируют положение мяча в «ковше», но не направляют его;

– руки – кисти – пальцы сопровождают мяч, придавая ему нужное направление и скорость;

– скорость, высота и направление передачи определяются разгибанием локтей и активной работой кистей – пальцев;

– необходим полный зрительный контроль мяча.

Продолжение игры:

– после выполнения передачи игрок должен сразу переключиться на выполнение других игровых действий: страховку своего нападающего или блокирование нападающего игрока противника.

Верхняя передача мяча в прыжке.

Принципы, сформулированные для передачи в опорном положении, остаются в силе: позиция, оценка ситуации, выход на передачу, зрительный контроль мяча в момент касания, продолжение игры.

Особенности:

- прилетающий к игроку мяч должен как бы падать ему на голову;
- ноги и корпус не участвуют в передаче;
- передача осуществляется активной работой рук (разгибание локтей) и, главным образом, кистей и пальцев.

Типичные ошибки:

1. Плохой выход в зону передачи (по времени, по месту).
2. Неправильная форма «ковша» – большие пальцы выставлены навстречу мячу.
3. Высокая передача без разгибания ног и корпуса.
4. Отсутствие должного зрительного контроля мяча.
5. Мяч направляется слишком близко к сетке или, наоборот, далеко от неё.

Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками.

Подводящие упражнения.

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники. «Мяч приближается» – выпрямиться и поднять руки вверх. «Погасить скорость полета мяча» – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях. «Передать мяч» – потянуться вперед – вверх, выпрямляя руки и ноги. Принять исходное положение.
2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку – сверху. Мяч поднять с пола в исходное положение над лицом (несколько повторений). Затем в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.
3. Передача сверху волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед – вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.
4. В парах: один игрок набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются. То же, но в прыжке.
5. Два игрока располагаются у баскетбольного кольца. Один из них набрасывает мяч, другой перемещается к нему, принимает исходное положение и выполняет передачу, стремясь попасть мячом в кольцо.
6. Игрок двумя руками ударяет мячом об пол, после отскока перемещается под мяч, принимает исходное положение и выполняет передачу. Для усложнения задания можно давать задание – выполнить

передачу на партнера, в баскетбольное кольцо, в мишень на стене и т.д.

Упражнения по обучению технике передач.

1. Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения, сидя и лежа), во время перемещений и после перемещения и остановки.
2. Упражнения у тренировочной стенки (гладкой): изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние до стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой.
3. Передачи в парах на месте, стоя лицом и спиной к партнеру. Расстояние варьируют от 0,5 м до максимального, на которое способны игроки. Варьируют и высоту передачи.
4. То же, но один игрок на месте, а другой перемещается, точно возвращая мяч передачей партнеру.
5. Упражнения во встречных колоннах так, чтобы передачи выполнялись в пределах волейбольной площадки, и направление передачи соответствовало направлению первых и вторых передач: зоны 6 – 3, 6 – 2, 6 – 4; 5 – 3, 5 – 2, 5 – 4; 1 – 3, 1 – 4, 1 – 2; 3 – 4, 3 – 2, 2 – 4. То же, но передачи выполнять через сетку в пределах зон нападения, из зоны нападения на заднюю линию, с задней линии на переднюю, с задней линии на заднюю.
6. В тройках расположение в треугольнике: зоны 6 – 3 – 4, 6 – 2 – 3, 6 – 2 – 4, 5 – 3 – 4, 5 – 2 – 3 (4), 1 – 3 – 2, 1 – 4 – 3 (2), 5 – 3 – 2 (передача из зоны 3, стоя спиной по направлению к передаче); 1 – 3 – 4 (то же) и т.п. Направление передач соответствует последовательности указания зон, в последней зоне игрок выполняет передачу над собой и посылает мяч в зону, указанную первой, и т.д.
7. Передачи в опорном положении и в прыжке на точность: в обручи (кольца) на сетке; в мишени на тренировочной стенке, на площадке.
8. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи: «эстафеты у стены», «мяч в воздухе», побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.
9. В тройках: передача мяча сверху со сменой мест по кругу.
10. Занимающиеся построены в две шеренги друг против друга на расстоянии 5 – 9 м. Один из игроков ударяет мяч об пол, другой перемещается под мяч после его отскока и передает партнеру.
11. Построение то же, но передачи партнеру чередуют с передачами над собой. Передачу партнеру можно выполнять из различных положений (лицом к нему, боком или спиной).
12. Занимающиеся располагаются в шеренгах на площадке, параллельно сетке или перпендикулярно к ней на расстоянии 5 – 4 м. Выполняют передачи в парах на различное расстояние, разные по высоте и скорости полета мяча. Партнер может искусственно затруднять игроку выполнение передачи, направляя мяч перед ним, в стороны и за него. Это приближает условия выполнения упражнения к игре.

13. Занимающиеся располагаются тройками и выполняют передачи в правую или левую сторону в произвольном порядке.
14. Занимающиеся располагаются тройками: один – у лицевой линии, двое – у сетки. Упражнение выполняют двумя мячами. Игроки у сетки попеременно выполняют передачу, стоящий на задней линии передает мяч тому партнеру, от кого получил мяч.
15. Три игрока встают друг за другом, параллельно сетке. Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот выполняет передачу назад (за голову) игроку 3, который длинной передачей возвращает мяч игроку 1.
16. Занимающиеся располагаются в зонах 6, 3, 4 (2). Мяч из зоны 6 передают в зону 3, из зоны 3 – в зону 2, затем из зоны 2 возвращают в 6 зону. После выполнения передачи игроки могут оставаться на месте или перемещаться в направлении передачи.
17. Занимающиеся располагаются в зонах 5, 2, 4 или 1, 4, 2. Выполняют длинные передачи 5 – 2 – 4 – 5 или 1 – 4 – 2 – 1 с перемещением по ходу движения мяча.
18. Занимающиеся располагаются в зонах 6, 3, 4 (2) на двух площадках. Мяч передают из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, а из зоны 4 – в зону 6 через сетку. Игроки на противоположной стороне, приняв мяч в зоне 6, выполняют то же упражнение. Перемещаться целесообразно только на своей площадке по схеме 6 – 3 – 4 – 6. Это упражнение можно выполнять одним или двумя мячами.
19. Занимающиеся располагаются в две шеренги друг против друга на расстоянии 2 – 3 м и выполняют передачу в прыжке. После овладения передачей сверху двумя руками в прыжке можно использовать это упражнение у сетки, делая откидки одной или двумя руками.

Закрепление техники передачи в играх и игровых упражнениях.

1. "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.
2. "Мяч среднему". 6 – 8 игроков размещается по кругу диаметром 4 – 6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг, водящий меняется. Вариант: игроки перемещаются по кругу.
3. "Передай и займи его место". Несколько игроков размещаются по кругу, 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.

4. "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.

5. "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.

6. "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 меньше 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 дважды подряд.

7. "Вызов номеров". Игроки (любое количество) размещаются 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.

8. «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, шеренг. Задача первой: используя волейбольный прием выбить мячом игроков второй команды. Задача второй: увернуться от касания 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.

9. «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.

10.«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.

11.«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.

12.«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 часовой стрелки), а сам обегает круг в том же направлении и занимает свое же место. Следующий игрок делает то же. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает полный круг.

13.«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, обегая круг, становятся 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.

Прием мяча.

К изучению приема мяча снизу одной или двумя руками следует переходить после овладения техникой передачи мяча сверху. Передачу мяча снизу изучают и совершенствуют в той же последовательности, что и передачу сверху.

Качество приема подачи может быть высоким, если мяч опускается в зоне нападения так, что создаются благоприятные условия для организации любых нападающих действий.

Прием подачи производится снизу двумя руками. В исходном положении ноги согнуты. Одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты снаружи и сближены. Чтобы своевременно занять исходное положение, игрок должен уметь предвидеть возможное направление подачи.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти, руки в момент приема мяча выпрямлены, ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Руки приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног – руки подставляют под мяч, но не отбивают его. Здесь очень важен своевременный выбор исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, своевременности выхода к мячу.

На начальном этапе обучения приему подачи необходимо использовать нижнюю прямую подачу, навык ее приема формируется при этом гораздо успешнее. Рекомендуется при приеме подачи мяч посылать в цель (обручи, участок площадки и т.д.)

Типичные ошибки:

1. Прием мяча не на предплечья.
2. Согнутые руки в момент приема мяча.
3. Кисти не соединены.
4. Несвоевременный выход под мяч.
5. Не принята стойка волейболиста (прямые ноги, ноги вместе, руки опущены).
6. Нет плавного встречного движения рук вперед, резкое движение рук навстречу мячу.

Обучение технике приема мяча двумя руками снизу.

Подводящие упражнения.

1. Имитации приема мяча двумя руками или одной рукой снизу.
2. Занимающиеся располагаются парами друг против друга на расстоянии 3 – 4 м. Один набрасывает мяч, другой принимает его снизу двумя руками и возвращает партнеру. Изменяя высоту и направление полета мяча при набрасывании, можно создавать принимающему игроку более сложные условия.
3. В парах. Игрок ударяет мяч об пол, партнер перемещается к отскочившему мячу и принимает его двумя руками снизу, возвращая партнеру передачей. Это упражнение можно выполнять, принимая мяч снизу одной рукой.
4. Занимающийся выполняет передачи над собой снизу двумя руками (одной), перемещаясь по всей площадке. Его задача – не уронить мяч и выполнить, как можно больше таких передач.

5. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног.

6. Удар в стену одной рукой, прием отскочившего мяча снизу двумя руками.

7. Прием мяча в зоне 6 с доводкой в зоны 2, 3, 4, мяч через сетку набрасывает партнер.

Упражнения по обучению технике приема мяча.

2. В парах на расстоянии 5 – 6 м друг от друга: один игрок подает нижнюю прямую подачу, другой выполняет прием на расстояние 3 – 4 м.

3. То же через сетку. Прием в зону 3 (2).

4. В парах: один игрок выполняет удар накатом по мячу, другой – принимает мяч снизу. Сила ударов постепенно увеличивается.

5. Чередование приема мяча снизу от нападающего удара и после набрасывания.

6. Прием игроком поочередно двух мячей.

7. То же с поворотом корпуса то к одному, то к другому игроку, выполняющим удары.

8. В кругу: игрок в центре выполняет прием мяча снизу, поворачиваясь лицом к нападающему. Игроки, расположенные вокруг него выполняют нападающие удары с места в центрального игрока.

9. В парах через сетку: один игрок подает верхнюю прямую подачу, другой выполняет прием мяча снизу в определенную зону или цель.

10. То же, но прием в различных зонах площадки. Поддачи с места и в прыжке, силовые и планирующие, длинные и короткие.

Индивидуальные упражнения для обучения приему мяча снизу:

1. Игрок двумя руками набрасывает мяч на высоту 2 – 3 м, после чего принимает его двумя руками снизу. Условия выполнения упражнения усложняют, изменяя высоту подбрасывания и направление полета мяча (вперед, назад, в стороны).

2. Игрок ударяет мячом об пол, после отскока перемещается под мяч, принимает нужное исходное положение и выполняет прием мяча снизу двумя руками.

3. Чередование средних (3 – 4 м) и высоких (8 – 9 м) передач после приема снизу двумя руками. Предварительно игрок перемещается к мячу.

4. Прием и передача мяча снизу двумя руками у стены. Более сложный вариант этого упражнения – прием мяча снизу после удара о стену. Меняя расстояние до стены и силу удара мяча о стену, можно облегчить или усложнить упражнение.

Выполняя индивидуальные упражнения, каждый игрок может менять высоту передачи, траекторию полета мяча, величину отскока от пола и от стены в зависимости от подготовленности.

Примерные упражнения для обучения приему мяча и последующей его передачи:

1. Два игрока располагаются на лицевой линии. Игрок 1 ударяет мячом об пол, выполняет перемещение и передачу снизу двумя руками над собой. Игрок 2 после перемещения выполняет передачу сверху двумя руками в зону 4 или 2.

2. Игроки парами располагаются у сетки лицом к лицевой линии. Игрок 1 ударяет мячом об пол так, чтобы после отскока он опускался в 7—8 м от сетки. Игрок 2 перемещается под мяч, выполняет передачу снизу двумя руками над собой, поворачивается кругом и передачей двумя руками сверху возвращает мяч к сетке игроку 1. Игрок 1 осуществляет нападающий удар в направлении игрока 2, который должен принять мяч сверху или снизу двумя руками.

3. Игроки располагаются тройками. Игроки 1 и 2 стоят у сетки, игрок 3 – у лицевой линии. Игрок 1 выполняет нападающий удар в направлении игрока 3, который принимает мяч снизу двумя руками и направляет его игроку 2. Игрок 2 передает мяч ударом сверху двумя руками и направляет его игроку 2. Игрок 2 передает мяч ударом сверху двумя руками игроку 1 и т.д. Каждый игрок в данном упражнении имеет свои функции: игрок 1 – нападающий, игрок 2 – 30 пасующий, игрок 3 – защитник. Упражнение выполняют непрерывно, смена мест происходит по команде преподавателя.

Когда освоен прием мяча в опоре, можно переходить к изучению его в падениях. Вначале осваивают падения назад с перекатом на спину, а затем вперед с перекатом на грудь.

Прием мяча одной рукой может осуществляться в опорном положении и в падении. В опорном положении этим способом принимают мячи, летящие в стороне от игрока, после передвижения или выпада. Прием выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти или тыльной стороной ладони.

Примерные упражнения.

1. Имитация приема с одного шага – выпада в сторону.

2. То же, но после двух – трех шагов.

3. Прием мяча, брошенного партнером после одного шага-выпада.

4. То же, после двух – трех шагов.

5. То же, но после удара мяча партнером.

Прием мяча одной рукой в падении назад перекатом или на бедро-бок преимущественно используется в женском волейболе. После перемещения игрок выполняет выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку. При этом ОЦМ (общий центр массы) резко опускается. После отбивания мяча игрок поворачивается на носке опорной ноги, после чего делает перекат на бок и округленную спину, подбородок при этом прижат к груди.

Прием одной рукой в падении на бедро-бок – это усложненный вариант описанного выше способа и применяется более

подготовленными волейболистами при приеме сложных мячей. В этом случае игрок не садится на пятку опорной ноги, а разгибает ее в колене, что обеспечивает дальность перемещения в низком исходном положении. В последующем он приземляется на наружную часть колена (применяются наколенники), бедро и бок. Отбивание мяча может выполняться как внутренней, так и наружной и боковой стороной напряженной кисти (кулака).

Обучению приему мяча с падением предшествуют акробатические упражнения – перекаты, кувырки, упражнения с набивным мячом. После этого приступают к упражнениям с волейбольным мячом. Типичные ошибки:

1. Высокая стойка перед выполнением приема.
2. Игрок не видит полета мяча.
3. При отбивании одной рукой кисть не напряжена.

Обучение технике приема мяча в падении.

Примерные упражнения:

1. Падение назад из низкого положения с перекатом на спину или бедро – спину.
2. Шагом вперед принять низкое исходное положение – падение назад с перекатом на спину или бедро – спину.
3. Из среднего исходного положения выпад в сторону и падение перекатом на спину или бедро – спину.
4. После медленного бега принять низкое исходное положение – падение с перекатом на спину или бедро – спину.
5. Упражнения, включающие различные сочетания способов перемещения, для совершенствования техники падений.
6. Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат назад на спину. То же, с выпадом правой ногой вперед – вправо (левой вперед – влево) и перекатом в сторону на бедро и спину.
7. С набивным мячом в руках – выпад правой ногой вперед – вправо, в момент падения вытолкнуть мяч вперед – вверх и выполнить перекат на бедро и спину.
8. Прием сверху двумя руками подвешенного мяча с падением и перекатом назад, то же снизу одной или двумя руками.
9. Прием снизу подвешенного мяча с падением и перекатом в сторону на бедро (вправо и влево).
10. Прием мяча снизу с падением, мяч набрасывает или посылает передачей партнер.

Прием мяча одной рукой в падении вперед преимущественно применяется в мужском волейболе. При приеме мяча одной рукой в падении вперед с перекатом на грудь, с последним шагом – выпад вперед, а затем толчком, находящейся впереди ноги, резким движением послать туловище вниз – вперед, руки вынести вперед. Одновременно с толчком находящуюся сзади ногу маховым движением вынести вверх согнутой в колене. Удар по мячу осуществляется в фазе полета тыльной

стороной ладони движением снизу вверх. После отбивания, обе руки вытянуть вперед и развести в стороны чуть шире плеч. Одновременно маховым движением вынести вверх впередистоящую ногу. Прогнуться в грудной и поясничной частях, голову отклонить назад. Руки ставятся на опору, медленно сгибаются в локтях, амортизируя инерцию движения тела. Игрок приземляется на грудь и делает перекат на живот и бедра.

Падению перекатом на грудь следует обучать только с помощью расчлененного метода. Вначале занимающиеся учатся выполнять перекат на грудь, для чего рекомендуются следующие упражнения:

1. Занимающиеся, лежа на груди, по команде выносят руки в стороны, прогибаются в грудной и поясничной частях туловища, согнутые в коленях ноги отводят назад и выполняют покачивание на груди.
2. Игрок в упоре лежа на руках, партнер держит его за голеностопные суставы. Из упора лежа занимающийся сгибает руки и выполняет перекат на грудь.
3. С одного шага из низкого выпада игрок толчком одной ногой выполняет перекат на грудь.

Когда перекат на грудь освоен, переходят к изучению приема мяча снизу одной рукой (или двумя) с падением.

1. Занимающиеся в парах стоят друг против друга. Один в положении глубокого выпада. Партнер набрасывает мяч несколько впереди игрока, который выполняет удар по мячу тыльной стороной ладони и падение с перекатом на грудь.
2. Расположение то же. Партнер набрасывает мяч несколько впереди игрока, последний делает шаг-выпад к нему, ударяет по мячу и, одновременно отталкиваясь находящейся сзади ногой, выполняет перекат на грудь.
3. Партнер набрасывает мяч, изменяя направление (вперед, в зоны) и предупредив об этом игрока. Тот выходит к мячу, выполняет падение перекатом на грудь.

Изменяя высоту подбрасывания мяча, скорость его полета и направление, усложняют условия выполнения упражнений, что помогает совершенствовать прием мяча снизу в падении с перекатом на грудь.

Нападающий удар.

Техника исполнения нападающего удара относительно проста, так как само движение естественно и встречается в обычной жизни (бросание в цель) и в спортивных играх (ручной мяч, бейсбол, лапта). В волейболе это естественное движение осложняется тем, что нападающий в момент удара находится в безопорном положении и должен бить по движущемуся мячу, что значительно сложнее, чем простой бросок.

Поскольку само ударное движение естественно, техничное исполнение нападающего удара (само движение) сугубо индивидуально:

- рост, высота прыжка, длина рук, правша-левша
- скорость движения бьющей руки, форма кисти при ударе и др.

Всё это совершенно необходимо учитывать при обучении и совершенствовании нападающего удара.

Разбег и прыжок на удар:

- 2 – 3 коротких шага с помощью которых игрок окончательно определяет направление разбега и рассчитывает место и время прыжка
- затем 3 – 4 длинных энергичных с ускорением шага, которые обеспечивают своевременный выход в нужную точку прыжка
- последние два шага – «стопорящий» и «приставной» это прекращение разбега и приседание перед прыжком. Для правой «стопорящий» шаг выполняется правой ногой, а «приставной» шаг – левой толчковой ногой.

Если игрок, в силу своих индивидуальных особенностей, «стопорит» и «приставляет» ноги в другой последовательности, вряд ли есть смысл его переучивать.

При обучении важно учитывать следующие рекомендации: после «стопорящего» и «приставного» шагов ступни должны быть почти параллельны и на небольшом расстоянии друг от друга (50 – 60 см.). «Разброс» ступней (одна впереди другой и т.п.) снижает эффект одновременного взрывного усилия ног для последующего прыжка – время отталкивания (после шага «приставной» ноги) должно быть минимальным (порядка 0,20 – 0,25 сек.).

Руки выполняют две основные функции: помогают сохранить направление разбега и равновесие игрока, помогают игроку максимально «вложиться» в прыжок; для этого при последнем шаге обе почти выпрямленные руки отводятся до предела назад, а затем, во время самого прыжка, маховым движением с ускорением выносятся вверх.

Прыжок должен быть вертикальным. Нападающий зрительно контролирует траекторию направленной ему передачи.

Замах:

- в воздухе корпус разворачивается вокруг вертикальной оси,
- правая рука естественно согнута в локте, кисть расслаблена, локоть отведён назад – вверх как это возможно (удобно бьющему!),
- левая рука почти выпрямлена и направлена вперёд – вверх (как будто бы в точку предстоящего удара),

Ударное движение:

- начинается с вращения корпуса вокруг вертикальной оси (разворота плеч),
- затем включается плечо бьющей руки,
- быстро вперёд – вверх разгибается локоть, бьющая рука выпрямляется,
- с максимальным ускорением жесткая кисть наносит удар по мячу, – точка удара – как можно выше и оптимально удобно впереди бьющего,

– сопровождение мяча бьющей кистью должно быть минимальным по времени и по расстоянию,

– с момента прыжка и вплоть до удара необходим полный зрительный контроль мяча.

Корпус – плечо – локоть – кисть это звенья одной кинематической системы, каждое последующее звено которой, движется с большей скоростью (ускорением), чем предыдущее.

По направлению атаки различают: удары по ходу, удары с переводом.

Нападающий удар по ходу.

Направление полета мяча соответствует направлению разбега игрока.

Нападающий удар с переводом и поворотом туловища.

Подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как ударе по ходу. Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху – сзади – справа. При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а левое плечо отводят от сетки.

Нападающий удар с переводом без поворота туловища.

Здесь движение туловища в сторону мало выражено. Основную роль играет нанесение удара кистью по мячу сверху – справа. С точки зрения биомеханики удар с переводом осуществляется за счет финального активного движения предплечья и кисти. В то время как силовой удар (прямой по ходу) осуществляется вращательным движением плеча в вертикальной плоскости в направлении последующего полета мяча.

Нападающий удар с задней линии.

Выполняется он также как и у сетки. Однако здесь для удара характерно поступательное движение вперед после отталкивания. Движение кистью при 3б ударе выполняют не сверху вниз, а вперед – вниз, мячу придают более пологую траекторию.

При разучивании техники нападающего удара применяют расчлененный метод:

1. Изучается заключительное движение (финальное усилие) – замах и удар по мячу в опорном положении;
2. Прыжок вверх толчком двумя ногами с места и с разбега;
3. Удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после разбега в один, два, три шага;
4. Удар с различных по высоте и расстоянию передач;
5. Удар при сопротивлении блокирующих.

Упражнения и их методическая последовательность одинаковы по своему характеру для всех способов нападения. Необходимо обучать ударам правой и левой рукой.

Типичные 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. Приземление на прямые ноги, впереди отталкивания.

Обучение технике нападающих ударов.

Подводящие упражнения.

1. Имитация ударного движения по мячу (мяч впереди в левой руке).
2. То же, но удар по мячу с отскоком партнеру.
3. Удар по мячу, брошенному левой рукой вперед – вверх у правого плеча (удар в пол на расстоянии 2 – 3 м).
4. Удары по брошенному партнером или учителем мячу.
5. Удары через сетку с места (сетка на уровне головы).
6. Прыжок толчком двумя ногами с места вверх; то же после перемещений и остановки.
7. То же с поворотом на 900 , 1800 , 3600 ; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, затем подставляют левую ногу.
8. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов хлопками, счетом и т.д.)
9. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.
10. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах с места и с разбега.
11. Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания.
12. Нападающий удар через сетку с подбрасывания партнера или тренера.
13. Нападающий удар через сетку с передачи.

Упражнения по обучению технике нападающего удара.

1. Нападающие удары из зон 4, 2, 3 – направление удара совпадает с направлением разбега нападающего («по ходу»). Передачи вначале из соседних зон и средние по высоте, затем высокие, низкие, удаленные от сетки, стоя спиной к нападающему, длинные (через зону), из глубины площадки.
2. Нападающие удары «по линии» – из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в 5 зону. Характер передач и последовательность их усложнения такие же, как и при ударах «по ходу».
3. Нападающие удары на точность. Применяют мишени для обозначения определенных участков на площадке. Удары вначале несильные, а площадь попадания большая. Затем силу (скорость) ударов увеличивают, а площадь попадания уменьшают.
4. Нападение при противодействии блокирующих игроков. Блоком («блок – щитки», имитатор блока, блокирующий игрок на подставке) закрыто какое – либо направление.

5. Нападающий удар в открытом направлении. При этом действия заранее обусловлены: закрыто направление по линии – удар «по ходу» или с переводом, закрыто направление «по ходу» – удар в линию. И так во всех зонах и во всех направлениях. Вначале блок ставят заранее, затем он появляется в последний момент перед ударом.
6. Чередование способов нападающих ударов по мере их изучения из зоны 4, 3, 2 с передач из зоны 3, 2 и из глубины площадки.
7. Имитация нападающего удара и «обман» (двумя или одной рукой в прыжке).
8. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка).
9. Нападающий удар с откидки. Откидки вначале выполняют вперед, затем назад за голову. Откидку на удар вначале выполняют после подбрасывания мяча над собой, затем с первой передачи.
10. Нападающий удар по блоку в аут. Блокирующие, стоя на подставке, располагаются у края сетки в зоне 2 (4).
11. Нападающий удар с переводом – от блока под острым углом к сетке.
12. Поочередное выполнение ударов по блоку и обманных ударов, обманных ударов и откидок.
13. Нападающие удары с задней линии.
14. Выполнение нападающих ударов в системе нападения: со второй передачи игроком передней линии; с первой передачи – удар или откидка и удар с откидки.
15. То же, но при противодействии блокирующих игроков. Заранее обусловлено, какая зона закрыта, какой удар надо сделать, в каком направлении.
16. Нападающие удары с перемещением в соседние зоны.
17. Серии нападающих ударов (10 – 15), выполняемые с максимальной быстротой.
18. Нападающие удары после передачи, блокирования, пробегания коротких отрезков, прыжков и т. д. Упражнения такого типа способствуют формированию навыка использования нападающего удара в игре.

На определенном этапе совершенствовать нападающие удары обязательно следует с противодействием, что соответствует условиям ведения игры.

Процесс обучения нападающим ударам и совершенствования в них должен строиться так, чтобы занимающийся постепенно овладел всеми способами и вариантами нападающих ударов, научился выполнять любой рукой из различных исходных положений в различных условиях.

Блокирование.

Блокирование – это прием игры, который применяется для противодействия нападающим ударам соперника. Это самый эффективный прием защиты и один из самых сложных приемов игры. Блокирование может выполняться одним игроком – одиночное или двумя, тремя – групповое. С места и после перемещения. Игрок

располагается в непосредственной близости от сетки, руки согнуты, кисти на уровне плеч, стопы параллельны. Перемещения вдоль сетки осуществляется приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком в зависимости от расстояния к месту прыжка. Независимо от способа перемещения необходимо его закончить наскоком. Игрок выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях, вынося их над сеткой. Кисти рук максимально напряжены, пальцы разведены в стороны. Движение рук над сеткой вверх – вперед на сторону соперника. В момент удара по мячу кисти максимально приближают к нему и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперед – вниз на площадку соперника. Руки не следует разводить широко.

При блокировании нападающих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут, ладонь руки, ближней к краю, поворачивают в сторону площадки так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Техника блока:

Перемещение – обычные шаги, приставные, галоп, скрестные шаги, бег. Выполняется быстро и мягко к месту предполагаемого прыжка. Прыжок – из положения стопы в узкой стойке, ноги согнуты, согнутые руки отведены назад. Одновременным толчком двумя ногами, разгибанием ног и выпрямлением туловища, а так же активным махом рук вниз, вперед, затем вверх.

Вынос рук – кратчайшим путем вверх над сеткой или с переносом через сетку одновременно с прыжком. Блокируется мяч в высшей точке прыжка напряженными кистями (пальцы разведены, в стороны, расстояние между ними 6 – 8 см).

Приземление – легкое, на слегка согнутые ноги с носка, руки опускаются вниз так, чтобы не задеть сетку.

При групповом блокировании техника такая же, но с учетом близко расположенного партнера.

При обучении технике блокирования целесообразно использовать расчлененный метод. Вначале необходимо освоить прыжок у сетки, далее вынос и постановку рук над сеткой, а затем перемещение. Необходимо прививать занимающимся навык внимательно наблюдать за действиями нападающего игрока.

Типичные ошибки:

1. Неправильный подход под мяч; неправильное определение направления атаки.
2. Несвоевременный прыжок.
3. Толчок одной ногой.
4. Согнутые ноги.
5. Расслабленные пальцы, соединенные пальцы, большие пальцы выставлены вперед.
6. Кисти близко или далеко друг от друга.

7. Приземление на прямые ноги.

8. Прыжок вперед.

Обучение технике индивидуального блокирования.

Примерные упражнения.

1. Имитация выноса рук.

2. Имитация выноса рук с выпрямлением ног и туловища.

3. Имитация блокирования в прыжке на месте и у сетки или стоя на подставке.

4. Два игрока располагаются парами по обе стороны сетки. По сигналу преподавателя оба прыгают и ударяют друг друга ладонями над сеткой.

5. Броски мяча двумя руками через сетку. Здесь следует обратить внимание на движение кистей.

6. Имитация блока после перемещения вдоль сетки: вправо и влево. Упражнения можно выполнять многократно после перемещения в один или два приставных шага.

7. Блокирование неподвижных (подвешенных) мячей над сеткой на месте и после перемещений.

8. Игроки парами располагаются по обе стороны сетки. Один игрок находится на линии нападения. Он разбегается и имитирует нападающий удар. Другой игрок, стоящий у сетки на противоположной стороне площадки, определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и имитирует блок, закрывая руками направление удара.

9. Задерживание мячей (резиновых, теннисных или поролоновых) над сеткой. Мячи бросают нападающие через сетку в прыжке. Блокирование «блок - щитками», стоя на подставке.

10. Блокирующий игрок стоит у сетки в исходном положении. С другой стороны сетки игрок (тренер) набрасывает мяч над сеткой. Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке взлета. То же, но с обманными действиями подбрасывающего игрока (тренера).

11. Нападающий игрок выполняет удар с собственного подбрасывания в строго определенном направлении (например, в зону 5). Другой игрок, стоящий у сетки на противоположной стороне, ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча.

12. Блокирующий – на подставке, нападающий удар выполняют с передачи: зона одна, направление ударов известно блокирующему игроку.

13. Игроки с мячами в руках выстраиваются в колонну по одному в 4 зоне. В зоне 3 находится пасующий, в зоне 2 на противоположной стороне площадки – блокирующий. Так же располагаются игроки на другой стороне площадки. Игрок зоны 4 передает мяч игроку зоны 3, тот выполняет передачу на удар игроку зоны 4. Игрок зоны 2 с противоположной стороны выполняет блок (неподвижный или подвижный, по заданию преподавателя), стремясь закрыть вначале известное направление удара, а затем неизвестное.

14. Нападающие удары выполняют из двух соседних зон (4 – 3, 2 – 3), дальних (2 – 4), блокирующий знает из какой зоны выполняется удар и в каком направлении (сигнал дается с опережением передачи на удар).

15. Блокирующий игрок на подставке, остальные игроки выполняют нападающие удары из зон 4 или 3 с передачи из зоны 2. Из какой зоны будет выполнен удар, блокирующий не знает, но ему известно направление удара из каждой зоны.

16. То же, но блокирующий стоит на площадке и выполняет блок в прыжке.

17. Блокирующий игрок на подставке, удары выполняются из зон 4 или 2 с передачи из зоны 3, стоя лицом и спиной по направлению передачи, зона удара неизвестна, направления ударов известны.

18. То же, но блокирующий на площадке, блокирование в прыжке.

19. Блокирующий на подставке, удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2, 4 и т.д. с передачи из зоны 3. Направление удара и зона неизвестны.

20. То же, но блокирующий стоит на площадке, блокирование выполняется в прыжке.

21. Блокирующий на подставке, на противоположной стороне выполняют групповые тактические действия в нападении, в них участвуют игроки зон 4, 3 и 2 с передачи связующего игрока. Зона и направление удара неизвестны блокирующему.

22. То же, но блокирующий стоит на площадке, блокирование выполняется в прыжке.

Необходимо прививать занимающимся навык внимательно наблюдать за действиями нападающего игрока. Кроме того, важно, чтобы игроки имели четкое представление о выборе места и времени для прыжка на блок в ответ на определенные действия нападающего.

Обучение технике группового блокирования.

Обучение групповому блокированию происходит в такой же последовательности, как и обучение одиночному. Особое внимание уделяется согласованности действий блокирующих: своевременность прыжка и выноса рук над сеткой, «плотность» блока.

Примерные упражнения.

1. Блокирующие в зонах 2, 3, 4. Имитации двойного блока в 2, 3, 4 зонах

2. С одной стороны сетки блокирующие в зонах 2, 3, 4. В зоне 2 двое блокирующих. С другой стороны – нападающие в колонне в зоне 4. Имитации нападающего удара поочередно в зонах 4, 3, 2. Имитация двойного блока против каждого нападающего. В зоне 2 – двойной блок, затем левый блокирующий перемещается в зону 3 для постановки двойного блока и остается в этой зоне, а левый блокирующий из зоны 3 перемещается в зону 4 для постановки двойного блока и т.д.

3. Блокирующие в зонах 2, 3, 4. Нападающие удары с собственного набрасывания. Блокирование вдвоем ударов из зон 4 и 2, втроем удара из зоны 3. Направление ударов вначале известно, затем нет.
4. То же, но удары выполняются с передачи связующего.
5. То же, но мяч связующему направляют из глубины площадки (направление второй передачи блокирующим неизвестно).
6. То же, но с приемом подачи.
7. Противодействие тактическим комбинациям. Действия нападающих блокирующим известны, направление ударов – неизвестно.

Этап учебно-тренировочный

Совершенствование технических приемов волейбола.

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален. В нем классическая техника должна быть целесообразно приспособлена к индивидуальным особенностям игрока; его телосложению, уровню физической подготовленности, но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться многократными повторениями упражнений, создавая определенные трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приемов: дополнительная физическая нагрузка, нестандартное выполнение заданий, психическая нагрузка, тренировки неидеальными мячами и т.д.

Посредством повторно–переменного метода игроки могут совершенствоваться в индивидуальных, групповых и командных упражнениях. Для увеличения интенсивности тренировки применяются упражнения с двумя, тремя мячами.

Техника совершенствуется как изолированно, так и в сочетании с тактикой, ибо решение тактических задач осуществляется посредством технических приемов.

Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре – при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения. Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (нападающий удар – блок, подача – прием, передача – нападающий удар и т.д.)

Используя комплексные упражнения и игровые формы тренировки, тренер должен помнить о том, что игрокам надо предлагать только технически посильные упражнения, продумывать детали при

совершенствовании элементов техники, воспитывать способность понимать над, чем работают спортсмены, почему тренируются так, а не иначе, совершенствовать технику только при хорошем самочувствии. Ниже приведены основные комплексы упражнений для совершенствования технических приемов волейбола. При творческом подходе к тренировочному процессу, сохраняя структуру самих упражнений, можно увеличить количество вариантов данных упражнений.

3.1. Совершенствование техники подач.

Подача – одно из средств активного нападения, с помощью которого можно выиграть очко или нарушить организацию атакующих действий соперника. Это достигается точностью, разнообразием и силой подач. Совершенствование подач может проходить с учетом физической нагрузки и психического напряжения. Известные преимущества дает владение двумя видами подач. При этом одна из них, даже после высокой нагрузки, выполняется уверенно, другая подача – точно в цель. При совершенствовании техники подач необходимо выполнять следующие положения:

- сначала точность, потом сила;
- подача из разных зон за лицевой линией;
- в одной серии выполнять 5 – 10 подач;
- выполняемую подачу связывать с приемом подачи.

Примерные упражнения

1. Подачи в зоны площадки.
2. Серия подач через 5 с. на точность при одинаковой удаленности цели от сетки; при разной удаленности.
3. подача между сеткой и шнуром над сеткой (0,7 – 1 м).
4. И.п. – игрок в зоне подачи спиной к сетке. После подброса мяча повернуться лицом к сетке и выполнить подачу в цель.
5. Серия подач на точность после имитации блокирования в зонах 3 и 2, имитации приема мяча с падением.
6. подача на точность после серии приемов мяча в защите.
7. Серия подач на точность после челночного бега.
8. подача на точность, затем перемещение в зону 5 и прием мяча в защите от игрока зоны 4. Перемещение в зону 1 – прием мяча в защите от игрока зоны 2. Перемещение в зону 6 – прием мяча в защите от игрока зоны 3 и снова на подачу.
9. Серия подач на точность – планирующая, силовая (чередовать виды и способы подач).
10. Односторонняя игра (подача одной команды).

3.2. Совершенствование техники приема подач.

Прием подач является средством тактической подготовки нападающих ударов и должен соответствовать по направлению, длине и высоте особенностям расположения игроков на площадке и выбранного стиля игры. Прием подач всегда увязан с атакой и поэтому посылаемый

связующему или атакующему игроку мяч должен быть легко обрабатываем, то есть должна быть точная посылка мяча в намеченную точку. Почти все команды используют основной способ приема – подачу в современной игре – прием мяча снизу двумя руками.

Перед приемом мяча необходимо сосредоточиться, расслабить мышцы туловища, принять исходное положение для приема подачи, постоянно переступая ногами, определить способ подачи и возможную траекторию полета мяча, не дергаться преждевременно и не бросаться в последний момент к мячу.

Действия каждого игрока должны быть связаны с определенным пространством. Пределы этого пространства должен знать каждый игрок.

При выборе наиболее удачного исходного положения следует иметь в виду, что перемещение бегом вперед быстрее перемещения бегом назад.

Принимающий игрок непременно должен стремиться к приему двумя руками.

Примерные упражнения

1. Поддача в стену – прием (расстояние от стены 9 – 12 м).
2. Поддача в парах через сетку (один подает, другой принимает над собой и поддача в первого).
3. Игрок в центре площадки спиной к сетке. По сигналу на поддачу мяча поворачивается лицом к сетке, принимает мяч и направляет в цель.
4. Четверо – пятеро игроков располагаются в шеренге у сетки, лицом к подающим поддачи игрокам. Поддача в зону 5. После подброса мяча для подачи левобланговый игрок у сетки быстро перемещается в зону 5 и принимает мяч, после чего встает в шеренгу справа. Вариант: прием подачи на левоблангового игрока у сетки, тот выполняет передачу для нападающего удара за линию нападения игроку, который принимает поддачу, и тот атакует.
5. То же, но расположение принимающих поддачу игроков в левой стороне площадки и поддача в зону 1 (вариант: в любую зону).
6. Прием мяча двумя (тремя) игроками. После каждого приема смена зон.
7. Прием мяча двумя парами игроков. Синхронная поддача из зоны 1 в зону 5 и из зоны 5 в зону 1. После приема мяча пара отходит за лицевую линию. Принимает поддачу другая пара. На следующую попытку в парах – смена зон.
8. Прием мяча двумя игроками после кувырка и смены зон (кувырок – прием – смена зон).
9. Прием мяча двумя (тремя) игроками. После приема рывок до сетки и возвращение на исходную позицию.
10. Прием поддач на закрытой сетке (после приема – смена зон).
11. Две пары игроков у сетки в зонах 4 и 2 лицом к сетке. После подброса мяча подающим одна пара спортсменов быстро перемещается

в зоны 1 и 5 и принимает подачу. Вариант: синхронная подача из зон 1 и 5.

12. Игрок (2 – 3 игрока) жонглирует мячом в 6 – 7 м от сетки. С другой стороны площадки производится подача. Принять подачу.

13. Прием подачи в зоне 5 (6, 1) после пробегания игроком отрезка 12м, стартуя из зоны 1 другой стороны площадки (пробегание за пределами площадки).

14. Прием подач в расстановке команды. Примечание: в каждом упражнении прием мяча в зону нападения по заданию, или на связующего игрока, или в целевые точки.

Примерные упражнения для совершенствования подач и приема подач.

1. Два игрока составляют одну команду. Каждый должен подать в своего партнера 20 подач. Его партнер принимает 10 подач в зоне 1 и 10 подач в зоне 5. Играют на счет, кто победит. Можно разрешить подающему игроку одну – две ошибки, не более.

2. По одному принимающему игроку в зонах 1, 6, 5 и по два – три игрока на подаче в зоне 1. Силовая подача в любую зону площадки, после приема которой, один из партнеров должен выполнить передачу для атаки. Игроки меняются зонами по времени

3. Три игрока составляют одну команду. Два игрока становятся за боковыми линиями площадки лицом друг к другу, а третий посередине между ними, спиной к игроку, владеющему мячом.

Игрок, владеющий мячом, выполняет подачу через всю площадку в партнера, который направляет этот мяч игроку, стоящему в центре площадки, а он нападающим ударом направляет мяч принимавшему подачу игроку и, получив снова от него мяч, пасом через голову направляет мяч выполнявшему подачу игроку.

Смена игроков после серии подач.

4. На двух площадках по одному игроку в зонах 1 и 5. По три – четыре игрока с мячами в зонах 1 на подаче. Задача подающих – выиграть очко или заставить принимающих сделать ошибку. Тот из подающих, кто сумел это сделать, занимает место проигравшего.

5. Две пары игроков на каждой площадке, одна из них стоит в ауте, и группы игроков на подаче с мячами. Первая пара игроков принимает подачу и, если она это сделала хорошо, то остается принимать следующую подачу. Но если прием подачи был плохой, то партнер своим пасом может исправить ошибку принимающего, если выполнит очень хороший пас для атаки. Если этого не получилось, или пара проиграла очко, то она уступает место другой паре игроков. Оценивает действия игроков тренер. Право на исправление плохого приема подачи можно дать два раза.

6. Игрок с мячом стоит у стены в трех – четырех метрах от нее. Ударом в пол направить мяч в стенку так, чтобы он отлетел на 3 – 4 метра за

голову игрока, который, переместившись, выполняет прием подачи перед собой. Можно делать упражнение без удара в пол.

7. То же самое, но встать далеко от стенки, метров на 8 – 9, и, направляя несильным ударом мяч в стенку, выйти вперед и принять подачу. Рекомендуется для отработки перемещений при приеме подачи.

8. Игроки разбиваются на пары. Один из них подает, другой принимает. Принимающие стоят в зонах 1, 6, 5 в колоннах, не мешая друг другу. Подающие в зону 1 стоят в зоне 5, в зону 6 – в зоне 6, в зону 5 – в зоне 1 на другой площадке. Принимающий игрок стоит в районе лицевой линии. Подающий подает укороченную подачу, которую надо принять точно в зону 2 или 3 по заданию.

9. То же самое, только принимающие стоят на линии нападения, а подающие подают в 9-й метр площадки. Хорошее упражнение для отработки перемещений при приеме подачи. Смена игроков после определенного количества подач.

3.3. Совершенствование техники передач для нападающего удара.

Вторые передачи должны соответствовать (по направлению, длине, высоте, скорости) индивидуальным особенностям нападающих игроков и являются важным средством подготовки атаки. Темп атак регулирует связующий игрок.

В практике волейбола, в основном, применяются передачи вперед, за голову, передачи боком к сетке, в прыжке.

Точность передачи обеспечивается:

- мягкими, гибкими движениями рук, ног (ни на одной стадии движение не затухает);
- мгновенной реакцией на мяч;
- хорошей ориентировкой и поворотом к цели;
- варьированием подвижности рук и ног соответственно дальности, скорости и высоте передачи;
- активным движением пальцев и кистей рук на мяче.

Основу совершенствования второй передачи составляют упражнения, выполняемые в стандартных и усложненных условиях с целевой установкой и с выполнением специфических заданий:

- а) передача по мишени у сетки (в зоне нападения);
- б) упражнения с нападающим игроком (игроками);
- в) упражнения с приемом подач, с нападающим игроком (игроками), с блоком.

Примерные упражнения

1. Передача в мишень (вертикальное или горизонтальное кольцо на стойке диаметром до 70 см) из зон 3 и 2 в зону 4 после передачи над собой.

2. То же, но мишень в зоне 2 (передача из зон 4 и 3).

3. То же, но мяч адресуется связующему игроку из зоны 6 ассистентом после приема подачи.

4. То же, но передача в мишень из глубины площадки.

5. То же, но после перемещения связующего игрока к месту встречи с мячом (прием мяча не точный).
6. Передачи в мишени на стене с расстояния 3 – 5 м от стены (три мишени диаметром 50 см расположены вертикально друг над другом – 1-я на высоте 5 м, 2-я на высоте 4 м, 3-я на высоте 3 м от пола).
7. То же, но 3 – 4 мишени расположены горизонтально на высоте 3 – 4 м от пола.
8. Передача нападающему игроку в зависимости от скорости и направления разбега (первая передача от игрока зоны б).
9. То же, но в прыжке после имитации нападающего удара.
10. Передача из зон 2, 3, 4 вперед, назад, боком к сетке, в прыжке в различные зоны с различными траекториями полета мяча (первая передача от игрока зоны б или после приема подачи).
11. Игрок зоны 4 бьет мяч в игрока зоны б – прием мяча в зону выхода связующего игрока и передача для нападающего удара игроку зоны 2 или 4.
12. Нападающий удар со стороны «А» в зону 1, со стороны «Б» – прием мяча связующим игроком. Игрок зоны б бросает мяч в зону выхода – передача мяча для нападающего удара в зону 4. Действия игроков на стороне «А» такие же, что на стороне «Б».
13. Вариант: связующий игрок блокирует атаку и выполняет передачу из глубины площадки.
14. Игрок зоны б направляет мяч связующему, который чередует передачи для атаки в зоны 4 и 2, игроки этих зон несильным ударом направляют мяч через сетку в зоны 1 или 5. Игроки этих зон принимают мяч в зону б. Все игроки меняются местами.
15. Тренер посылает мяч через сетку игроку зоны 4 (3, 2), который принимает мяч в зону выхода связующего игрока. Связующий выполняет передачу в зону 4 (3, 2) для атаки. После атаки – повторение задания.
16. То же, но с розыгрышем комбинаций в нападении.
17. То же, но против блока.
18. Нападающий удар из зоны 4 стороны «А», пасующий на стороне «Б» ставит блок. После приземления ему набрасывает мяч игрок зоны 4 на 3 м от сетки. Передача на удар, пасующий на стороне «А» ставит блок и т.д.
19. Нападающий удар с собственного подброса со стороны «А». На стороне «Б» – прием мяча на пасующего, который выполняет передачу игроку б для атаки. Нападающий игрок стороны «А» ставит блок.
20. Прием подач на пасующего между зонами 2 и 3 – розыгрыш комбинаций, после чего тренер набрасывает 2 – 3 мяча на линию нападения, которые пасующий должен принять и занять исходную позицию для выхода из зоны 1.
21. По одному игроку в зонах 4, 2, один пасующий в зоне 3 и три игрока в зоне б на площадке «Б». На площадке «А» блокирующий в 3

зоне. Пас из зоны 6 в зону 3 пасующему, куда идет игрок зоны 6 первым темпом на взлет. Если блокирующий прыгнул в зоне 3, то задача пасующего отдать пас в зоны 4 или 2, игроки которых нападают через сетку. Если блокирующий не прыгнул в зоне 3, тогда надо дать пас в зоне 3 игроку зоны 6, который тоже нападает. Блокирующий ставит блок на каждую передачу. Пасующий, нападающие и блокирующие меняются после серии передач.

22. На двух площадках одинаковая по одному игроку в зонах 2 и 4 и по три – четыре игрока в зоне 1. Передача снизу из зоны 1 в зону 2 (игрок зоны 1 идет после передачи в зону 4), из зоны 2 передача на удар в зону 4 (игрок зоны 2 идет в зону 1), из зоны 4 пасом снизу или легким ударом мяч направляется в зону 1 (игрок зоны 4 идет в зону 2) и т. д. То же, но направление передачи 5 – 4 – 2 – 5, из зоны 5 в зону 4 передача на удар, а из зоны 4 в зону 2 передача в прыжке, желательно с имитацией нападающего удара.

23. По одному игроку в зонах 2 и 4 и три – четыре игрока в 6 зоне. Построение аналогичное по обе стороны сетки. Передача снизу из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 4 пас на удар, из зоны 4 удар через сетку в зону 6 на другую сторону площадки, где все повторяется.

24. То же, но направление передачи 6 – 4 – 2.

25. То же, но направление передачи 6 – 3 – 2, игрок зоны 3 пасует за голову.

26. То же, но направление передачи 6 – 3 – 4, игрок зоны 3 пасует за голову.

27. По одному игроку в зоне 2 (4) и три – четыре игрока с мячами в зоне 6 по обе стороны сетки. Передача из зоны 6 в зону 2 на удар. Если игрок зоны 2 пасует в прыжке, то игрок зоны 6 идет в зону 3 и нападает в зону 5. Если игрок зоны 2 пасует стоя, то игрок зоны 6 идет в зону 2 (т. е. за голову игрока зоны 2) и тоже нападает в зону 5. Смена игроков: нападавший идет пасовать, а пасующий отправляется на другую сторону сетки и становится нападающим.

28. По три – четыре игрока в колоннах в зонах 2 и 4 за линией нападения. Передача из зоны 4 для атаки в зону 2, оттуда передача в зону 3 тоже для атаки, на которую выходит игрок зоны 4 и в прыжке отправляет мяч снова в зону 2 тому же игроку, от которого получил передачу, а тот пасует в зону 4 и т. д. Каждый игрок до смены мест касается мяча дважды. Смена мест в противоположные колонны. То же в другую сторону.

29. По одному игроку в зонах 3 и 2 и три – четыре игрока в зоне 4. В каждой зоне один мяч. По сигналу тренера все игроки, у которых мяч, делают высокую передачу над собой так, чтобы к нему успел игрок другой зоны. Перемещение из зоны 4 в зоны 3 и 2. То же в другую сторону.

30. Три – четыре игрока в зоне 2 за линией нападения, один игрок в зоне 4. Тренер с мячами в зоне 6. Тренер бросает мяч к сетке, имитируя

прием подачи, на который по очереди выходят игроки зоны 2 и выполняют передачу на удар в зону 4. Игрок зоны 4 ловит мяч и передает его тренеру и т. д. Смена по ходу передачи. То же, но игроки в зоне 4, а передача в зону 2. То же, но игроки в зоне 3, а передача за голову в зоны 2 и 4. После передачи имитация страховки своего нападающего.

31. Два – три игрока в зоне 1 ближе к боковой линии, по одному игроку в зонах 4, 3, 2. Аналогичное построение на другой стороне площадки. 54 Из зоны 1 передача на удар в зону 3. Игрок зоны 3 выполняет передачу в прыжке в зону 2 или за голову в зону 4, откуда мяч передачей снизу снова направляется в зону 1. Передачу в прыжке регулярно посылать в зоны 2 и 4. Игрок, выходящий в зону 3, каждый раз должен пасовать в другую зону и, приземлившись после передачи, обозначить страховку своего нападающего.

32. Один игрок в зоне 3 с мячом, три – четыре игрока в зоне 2 (4) за линией нападения. Пас из зоны 3 в зону 2 (4) для удара, на который выходит в порядке очередности один из игроков зоны 2 (4) и делает передачу в прыжке снова игроку зоны 3 и т. д.

33. По одному игроку в зонах 4 и 2, три – четыре игрока в зоне 3 за линией атаки. Аналогичное построение по другую сторону сетки. Передача из зоны 4 в зону 3, на которую выходит игрок зоны 3 и выполняет передачу за голову в зону 2, откуда передача в зону 4 и т. д. Смена игроков только в колонне зоны 3 между собой.

34. У пары игроков два мяча: а) пасуют друг другу только сверху одновременно два мяча, б) пасуют друг другу только снизу, в) игрок, стоящий на лицевой линии, пасует только снизу; игрок, стоящий у сетки, – только сверху.

35. У пары игроков один мяч. Дать передачу партнеру, после чего быстро выполнить один из видов падений, встать и снова передача мячом, полученным от партнера.

36. У каждого игрока, стоящего у стены, мяч. Передача в стену, сесть на пол, снова передача, быстро встать и снова передача в стенку и т. д. Можно добавить один из видов падений.

37. У каждого игрока, находящегося в низком приседе у стены, мяч. Передачи мяча сверху в стенку в такой стойке на время (20 – 30 сек.). При отсутствии стенки – ударами в пол, но это делать легче, поэтому продолжительность упражнения надо увеличить.

38. Команда делится на две равные группы и становится в зоны 1 (5). У каждого мяч. Расстановка одинаковая по обе стороны сетки. Ударом в пол направить мяч к сетке в зону 2 (4), догнать его, способом снизу подбить над собой и сделать передачу в зону 4 (2), переместиться за мячом и постараться его поймать. Можно добавить игрока без мяча в зону 4 (2), который легким атакующим ударом направляет мяч в зону 6, куда вышел игрок, сделавший передачу из зоны 2 (4), обозначая страховку своего нападающего. Можно выполнять передачу в прыжке,

можно исключить прием снизу в зоне 2 (4). Можно мяч направлять к сетке не ударом в пол, а передачей снизу.

39. Команда делится на две группы и становится в зоны 6 по обе стороны сетки, у каждого мяч. Ударом в пол направить мяч к сетке в зону 3, догнать его, передача снизу над собой и передача за голову в зону 2 или 4. Все усложнения – из предыдущего упражнения.

40. Игроки стоят в зоне 1 (5) метрах в 7 – 8 от сетки, ближе к боковой линии, у каждого мяч. Подбросить невысоко мяч в зону 2 (4) и после его отскока от пола передача в зону 4 (2).

Совершенствование техники нападающего удара.

Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с соперником. Нападающий игрок в зависимости от направления, скорости и высоты передач, зоны атаки, расположения блока и защитников соперника старается выбрать наиболее рациональный (для конкретной обстановки) способ удара. Отсутствие вариативности в технике нападающих ударов приводит к проигрышу очка или неэффективной атаке.

Разновидности нападающего удара: прямой, с переводом рукой по ходу, с поворотом туловища, обманный и др. Совершенствование техники нападающих ударов идет в основном по трем направлениям: первое связано с дальнейшим совершенствованием прыгучести; второе – с развитием динамической баллистической силы (необходимо для ударов); третье – с совершенствованием ритмичности движений и их координацией.

Сопряженное воздействие на все эти компоненты нападающего удара в значительной мере оказывают упражнения, предназначенные для выполнения собственно нападающих ударов.

Совершенствование техники нападающих ударов включает следующие группы упражнений:

- а) нападающие удары со всех видов передач по цели;
- б) нападающие удары против одиночного и группового блока с определенным заданием для противоборствующих сторон;
- в) нападающие удары в защитников с определенным заданием для противоборствующих сторон;
- г) нападающие удары после приема подач против блока и защитников.

Примерные упражнения

1. Нападающий удар через сетку по цели с собственного подбрасывания.
2. Нападающий удар по цели с краев сетки с передачи игрока зоны 3.
3. То же, но с передач игрока из зон 2 и 4.
4. То же, но нападающий игрок отталкивается от подкидного мостика.
5. Нападающий удар с неожиданных (для атакующего игрока) вторых передач из зон 2, 3, 4.
6. Поочередные нападающие удары одним спортсменом в зонах 4, 3, 2, 3, 4 с различных передач.

7. Нападающий игрок в зоне 4. Передача из зоны 6 в 3, из 3 в 4 и нападающий удар. Далее нападающий игрок имитирует блок в зоне 3 – перемещается в зону 2, выполняет нападающий удар с передачи игрока зоны 3, далее блок в зоне 3, нападающий удар в зоне 4 и т.д.
8. Нападающие удары с низких передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).
9. Нападающие удары со всех видов передач в зоны, свободные от защитников (в момент разбега нападающего игрока 1 – 2 защитника меняют зоны своего первоначального расположения).
10. Нападающие удары со второй передачи игрока зоны 3 (2, 4) против одиночного блока в незащищенную зону площадки (задание блокирующему игроку: закрыть блоком определенную зону площадки).
11. Нападающие удары от блока в аут (первая передача из глубины площадки).
12. Нападающие удары против одиночного блока с низких вторых передач перед связующим игроком из-за его спины (первая передача из глубины площадки).
13. Нападающие удары с краев сетки со вторых передач из зон 2, 4 против группового блока (от блока в аут, в незащищенную зону площадки, обманные удары).
14. То же, но один блокирующий игрок эпизодически выполняет прыжок на блок и не выполняет (вариант: один низкорослый блокирующий в момент разбега нападающего игрока меняется местами с высокорослым блокирующим). Задание нападающему игроку: удар в уязвимое место на блоке.
15. Нападающие удары с краев сетки из зон 4 и 2 со второй передачи игрока зон 2 и 4 против одиночного блока и страхующего игрока (страховки нет – обманный удар, страховка есть – удар по задней линии).
16. То же, но 2 защитника и удар или обман в незащищенное место площадки.
17. То же, но с групповым блоком.
18. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2, 3) со второй передачи после приема подач нападающим игроком (удар по цели).
19. То же, но с одиночным блоком.
20. То же, но с групповым блоком.
21. То же, но с одиночным блоком и страхующим игроком.
22. То же, но с групповым блоком и двумя защитниками.
23. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2, 3) со второй передачи после приема подач нападающим игроком (удар по цели). После каждого удара прием мяча в защите (удар от тренера).
24. То же, но с одиночным, групповым блоком, с одним и двумя защитниками.
25. Серийные нападающие удары со второй передачи из всех зон нападения после приема подач не нападающим игроком: – со всех видов

передач по цели; – против одиночного и группового блока; – против блока и защитников.

26. Нападающие удары с первых передач из разных зон нападения без блока, с одиночным блоком (первая передача выполняется из разных зон после перекидки мяча с другой стороны площадки).

27. Нападающие удары первым и вторым темпом после приема подач не атакующими игроками, с блоком и защитниками.

Совершенствование техники приема нападающих ударов. Слабая защита является причиной всех неудач в игре. Высокие требования к защите делают ее одним из важнейших элементов игры. Техника владения мячом при приеме нападающих ударов, в основном, складывается из молниеносных стартов, ускорений, из приема мяча одной-двумя руками с падением вперед или в сторону.

При совершенствовании защитных действий необходимо создавать обстановку повышенного эмоционального состояния игроков путем речевой стимуляции тренера и активных действий самих спортсменов, а также разнообразием и усложнением выполнения упражнений (Беляев А.В., Булыкина Л.В., 2007).

Совершенствование приема нападающих ударов целесообразно разбить на две группы упражнений:

группа А – прием нападающих ударов в неигровых условиях (удары не через сетку);

группа Б – прием нападающих ударов, выполняемых через сетку.

Примерные упражнения группы А

1. В парах – один бьет, другой принимает мяч.

2. То же, но прием мяча после кувырка.

3. То же, но прием мяча после поворота на 360°.

4. То же, но чередовать силовые удары с обманными (вперед, в сторону).

5. То же, но после приема мяча игрок обегает партнера (атакующий игрок выполняет две – три передачи над собой).

6. То же, но после каждого приема мяча игрок касается рукой пола в стороне в 1,5 – 2 м от исходного положения.

7. То же, но оба партнера поочередно бьют и принимают мяч.

8. В тройках – два игрока с мячами на линии нападения в 5 – 6 м друг от друга, третий на лицевой линии принимает мячи после поочередных ударов от партнеров.

9. То же, но принимающий игрок перемещается перед приемом мяча в линию перед атакующими игроками.

10. В тройках – игроки стоят в линию, двое с мячами (игрок в центре без мяча). Поочередный прием мячей центральным игроком с поворотом на 180°.

11. В тройках (игроки стоят по треугольнику) один бьет, второй принимает мяч, третий пасует на удар.

12. В четверках по два игрока (у двоих мячи) на боковых линиях в парах друг против друга, одновременные удары в своего партнера, после чего игроки меняются местами.

13. Четыре игрока с мячами стоят в углах одной стороны площадки, пятый – в середине площадки. Поочередный удар в игрока, стоящего в центре площадки, – прием мяча.

14. То же, но после каждого приема мяча кувырок.

15. Четыре игрока с мячами на лицевой линии в 2-х м друг от друга, пятый – на линии нападения против левофлангового. Прием поочередных ударов, перемещаясь по линии нападения.

16. Удар из зоны 4 в игрока зоны 5 – прием на связку – передача на удар игроку зоны 2. После приема игрок зоны 5 перемещается в зону 1 и там принимает мяч от игрока зоны 2. Далее перемещение в зону 5 – прием мяча от игрока 4 и т.д. На другой стороне площадки выполняется это же задание.

Примерные упражнения группы Б

1. Игроки в парах через сетку на разных сторонах площадки. Нападающие удары с собственного подбрасывания из зон 4, 3, 2 в зоны 1, 6, 5 – прием мяча в этих зонах.

2. То же, но нападающие удары не только в защитника напротив, но и в других направлениях.

3. То же, но нападающие игроки делают обманный удар в зону нападения или удар на заднюю линию.

4. Из зоны 4 нападающий удар в зону 1 или обманный удар; из зоны 2 нападающий удар в зону 1.

5. И.п. – защитник в зоне 6. В зависимости от направления нападающего удара защитник перемещается в ту или иную зону для приема мяча.

6. Расстановка: Два защитника в зоне 5, а нападающие игроки с мячами в зонах 4 и 2. Схема выполнения: Нападающий удар из зоны 2 в зону 5 – прием мяча первым защитником и быстрое перемещение защитника в зону 4, прием мяча от игрока зоны 4, перемещение защитника по линии нападения в зону 2 и прием мяча от нападающего игрока зоны 2, перемещение защитника в зону 1 и прием мяча от игрока зоны 4. Это же задание выполняет и второй защитник. Нападающий удар с собственного подбрасывания.

7. То же, но прием мячей только в зоне 5, после чего дополнительно прием 2 – 4 мячей от тренера.

8. Нападающий удар с собственного подбрасывания из зоны 2 в зону 5 – прием мяча в зону 2, оттуда удар в зону 5 – прием мяча в зону выхода связующего игрока.

9. Нападающий удар из зоны 4 с передачи пасующего в защитника зоны 4 противоположной площадки, который, приняв мяч, получает передачу и выполняет нападающий удар через сетку по зоне 4. Задача: держать мяч в игре.

10. Прием в зонах 1, 6, 5 нападающего удара из зоны 4 (2). Защитники должны выйти из-за блока и принимать мячи. Атакующие игроки чередуют силовые удары с обманными.

11. Подача в зону 5 – прием на пасующего, передача для нападающего удара и нападающий удар в зону 1, где мяч принимает игрок, выполнивший подачу.

12. Прием нападающих ударов, выполненных из-за линии нападения.

13. Прием нападающих ударов игроками зон 1, 5, 6 на закрытой сетке.

14. Нападающий удар против группового блока. Игрок зоны 6 страхует, игроки зон 1 и 5 выходят из-за блока и принимают мячи; нападающие удары силовые и обманные.

15. Прием нападающих ударов в зоне 5 и страховка игроком зоны 1. Нападающие удары силовые и обманные.

16. Страховка в зоне 4 после выполнения подачи.

Примерные упражнения для совершенствования приема мяча с падением

1. В парах: партнер создает различные условия для приема снизу с падением, посылая мяч передачей, ударом одной рукой с места или в прыжке. То же через сетку.

2. В тройках: один игрок из глубины площадки посылает мяч через сетку в зону нападения или другие участки площадки; второй, принимая мяч снизу с падением, стремится послать его партнеру к сетке для нападающего удара.

3. Прием подачи и нападающих ударов из различных зон различными способами в опорном положении и в падении.

4. Прием мяча, отскочившего от сетки, на месте и после перемещения (мяч бросают в разные участки сетки).

5. По мере овладения способами приема мяча вводят упражнение с чередованием приемов, создавая для этого необходимые условия (мяч направляют передачей, ударом, ударом через сетку, подачей).

6. Игра «Защита зоны»: занимающиеся посылают мяч через сетку нападающими ударами в определенную зону 10 – 20 раз подряд. Побеждает защитник, больше всех принявший мячей точно в определенную зону.

Совершенствование техники блокирования.

Блокирование является первой линией обороны против атаки соперника, и от правильного исполнения блока в значительной мере зависит эффективность страховки блокирующих и выбор места для приема нападающих ударов.

Техника собственно блокирования зависит от характера атакующих действий волейболистов противоположной команды. Чем быстрее выполняется нападающий удар, тем быстрее блокирующий игрок выполняет прыжок.

Успех в блокировании зависит, главным образом, от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и выноса рук над сеткой в

момент удара. При ударах со средних и высоких передач – прыжок блокирующего в момент замаха руки для удара нападающим игроком. При ударах с низких и быстрых передач – прыжок вместе с нападающим игроком.

Определив направление второй передачи, взгляд блокирующего переводится с мяча на нападающего игрока, чтобы определить направление разбега нападающего и возможное направление удара по положению туловища и замаху бьющей руки.

При блокировании прямых ударов – руки точно напротив мяча. При блокировании косых ударов в зоны 4 и 5 руки выносятся влево от мяча (ладонь правой руки параллельна сетке, а левая рука несколько развернута навстречу мячу; при ударах в зону 1 руки выносятся вправо от мяча).

Передвижение к месту прыжка осуществляется приставным шагом (до 1 м) и скрестным; передвижение с поворотом бегом (3 м и далее). 63 Недостаточно точный выбор позиции по отношению к месту удара может быть компенсирован смещением рук вправо (влево). Совершенствовать блокирование можно с мячом и без него. Упражнения без мяча направлены на развитие скорости перемещения, прыгучести, прыжковой выносливости, согласованности при групповом блоке. Упражнения с мячом применяются с целью совершенствования конкретной системы игры команды в защите.

Примерные упражнения без мяча

1. Многократные прыжки у стенки (сетки) с имитацией блокирования.
2. В парах друг против друга. Зеркальная имитация блока.
3. То же. Один имитирует кистевой нападающий удар, другой закрывает направление удара.
4. То же. Одновременная имитация блока с касанием кистей над сеткой с перемещением вдоль сетки.
5. Два игрока находятся в зоне 4 (2). Перемещаясь из зоны 4 (2), два игрока ставят групповой блок в зонах 4, 3, 2.
6. Два игрока в зонах 4 и 2. Поочередное выполнение группового блока в зонах 2 и 4 (после каждого блокирования вернуться на исходные позиции).
7. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Игрок зоны 3 поочередно перемещается к игрокам зон 2 и 4 для постановки двойного блока.
8. Три игрока в зонах 4, 3, 2 и еще один игрок за пределами площадки в зоне 4. Он перемещается к игроку зоны 4 и вместе выполняют блокирование, после чего остается на месте, а его партнер перемещается в зону 3 и выполняет блокирование вместе с игроком зоны 3. Аналогичное блокирование выполняется в зоне 2.
9. Игроки в зонах 4, 3, 2. Блокирующие зон 3 и 2, переместившись вправо, ставят блок в зоне 2, а игрок зоны 4 – блок в своей зоне. После этого все три игрока перемещаются в зону 3 и ставят тройной блок.

10. Игроки в зонах 4, 3, 2. Крайние блокирующие зон 4 и 2 перемещаются в зону 3 и ставят тройной блок.

Примерные упражнения с мячами

1. Нападающие игроки стоят с мячами в колоннах в зонах 4 и 2, в зоне 3 на другой стороне площадки – блокирующий игрок. По сигналу игрок зоны 4 с разбега и с собственного подбрасывания мяча выполняет нападающий удар. Игрок зоны 3 ставит блок и возвращается в зону 3. Затем ставится блок игроку зоны 2.

2. То же. Но нападающие игроки в зонах 4, 3, 2.

3. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. В момент касания мяча пасующим игроком блокирующий имитирует блок в зоне 3, после чего перемещается в зону 2 для блокирования нападающего удара.

4. В зоне 2 выполняется нападающий удар с низкой передачи, в зоне 4 – с высокой. Поочередное блокирование нападающего удара игроком зоны 3.

5. Игрок зоны 6 выполняет первую передачу на удар в зону 2. Блокирующий зоны 4 должен поставить блок и успеть переместиться на откидку в зону 3.

6. Блокирующие в зонах 4, 3, 2, а с противоположной стороны площадки нападающие игроки. Чередование ударов со вторых передач из зон 4 и 2. Двойной блок в зонах 4 и 2.

7. То же, но три нападающих игрока. При нападающем ударе из зон 4 и 2 – двойной блок, из зоны 3 – тройной блок.

8. Нападающий удар из зоны 3 с низких передач, из зон 4 и 2 – с быстрых и низких передач. Индивидуальное блокирование игроками в трех зонах.

9. Поочередное одиночное блокирование нападающего удара в зонах 4, 3, 2. После блока в каждой зоне прием ударов на своей стороне площадки от игроков зон 1, 6, 5.

10. Блокирование нападающего удара после выполнения комбинаций в нападении.

4) Инструкторская и судейская практика.

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры волейбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей и инструкторов-общественников. Важным моментом является возможность учащихся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент развития спорта в нашей стране этот вопрос является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров и педагогов дополнительного образования, ДЮСШ, в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Данный раздел учебной программы представляет собой список тем, позволяющих ознакомить учащихся:

- с основами организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
- с основами организации и проведения официальных соревнований по волейболу;
- особенностями работы педагогов и тренеров по волейболу;
- особенностями работы судей по волейболу.

1. Тестирования и проведение тестов по правилам мини-волейбола.
2. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам волейбола.
3. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче.
4. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам).
5. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.
6. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучения.
7. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов обучения.
8. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения.
9. Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.
10. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
11. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
12. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам пляжного волейбола
13. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной школе и своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
14. Проведение соревнований по пляжному волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
15. Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, технико-тактической и интегральной подготовки.
16. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.
17. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки)

18. Ведение игр во время соревнований младших групп.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.

Первое: нападающий удар-блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования.

Второе: блокирование-вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи.

Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. Упражнения на переключение в тактических действиях.

Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения.

Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки – для блокирования, три – на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняют вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняется 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения.

Второе – после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. Определение эффективности игровых действий.

Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр.

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх – календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

Восстановительные мероприятия.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление-восстановление* после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных

микро-, мезо - и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо - и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизированные функциональные пробы.

Методическое обеспечение и условия реализации программы.

Многолетняя подготовка волейболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса. Для достижения спортивного мастерства необходимо освоение определённых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов проходит неравномерно (таблица). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Таблица

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	6-7-	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост.						*	*		*	
Мышечная масса.						*	*	*	*	
Быстрота.			*	*	*					
Скоростно-силовые качества.				*	*	*	*	*		
Силовые способности.						*	*			
Выносливость (аэробные возможности).		*	*	*					*	*
Анаэробные возможности.			*	*	*				*	
Гибкость.	*	*	*	*						
Координационные способности.			*	*		*				
Равновесие	*	*		*	*	*		*		

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного волейболиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности волейболиста. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому игроку индивидуально с учётом состояния здоровья, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приёмов, можно значительно повысить физическую нагрузку, увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приёмов и усложняя перемещения игроков.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. При обучении двигательным действиям необходимо сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в волейболе начинается с создания представления о нём и о пространственно-временных параметрах движения.

Строить подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т. д. эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. У девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций.

На этапе *начальной подготовки* и *учебно-тренировочном* этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность

упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микропоединков.

Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонентами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в условиях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наоборот, низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психологической подготовки.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения.

Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном дан общий. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения в спортивной школе. На этой же основе строится содержание занятий в спортивно-оздоровительном этапе.

**Система контроля и зачетные требования.
Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке
по годам обучения (юноши).**

№	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м, с	5,1	5,0	5,0	5,0	4,8	4,7	4,6
2	Челночный бег 5х6 м, с	11,0	11,0	10,9	10,9	10,8	10,7	10,6
3	Прыжок в длину с места, см	210	213	216	220	225	230	235
4	Прыжок вверх с места с взмахом руками, см	54	55	55	56	57	58	59
5	Подтягивание	5	10	15	18	20	23	24
6	Техническое мастерство, разряды	-	-	3-ю – 2-ю разряд	1-ю – 2-ю разряд	1-ю разряд	3-2 разряд	

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке
по годам обучения (девушки)**

№	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м, с	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2	Челночный бег 5х6, с	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9
3	Прыжок в длину с места, см	190	193	196	220	223	226	230
4	Прыжок вверх с места с взмахом руками, см	46	47	47	47	48	49	50
5	Отжимание	20	23	26	29	32	35	38
6	Техническое мастерство, разряды	-	-	3-ю – 2-ю разряд	1-ю – 2-ю разряд	1-ю разряд	3-2 разряд	

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Физическая подготовка.

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30м: 5х6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова

«Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - с взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

2.Подтягивание-М, отжимание-Д.

Выполняется максимальное количество, дается одна попытка.

Техническая подготовка

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2..Испытания на точности подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие:

правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3..Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

4..Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6

(5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

5. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.

Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (па сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячemet» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.

Первое: нападающий удар - блокирование. Обучающийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Обучающийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Обучающийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение обучающихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: обучающиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.). На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде. Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый

год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

Теоретическая подготовка. Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Инструкторская и судейская подготовка. Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется па практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Расписание занятий групп волейбола ДЮСШ №2

Вид спорта	ФИО тренера	Дни недели					
		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
Волейбол	Пода А.И.	8.00-10.00	8.00-10.00	8.00-10.00		8.00-10.00	
Волейбол	Пода А.И.	13.30-15.00		13.30-15.00		13.30-15.00	
Волейбол	Пода А.И.		17.15-19.30		17.15-19.30	18.00-19.30	
Волейбол	Пода А.И.			17.45-20.00			13.00-15.15
Волейбол	Костицын Н.А.	18.00-20.00	17.30-19.30				14.00-16.00
Волейбол	Костицын Н.А.	18.00-19.30		18.00-19.30		18.00-19.30	
Волейбол	Кудрявцев С.Н.		8.00-10.00		8.00-10.00		10.00-12.00
Волейбол	Кудрявцев С.Н.	14.30-16.00		14.30-16.00		14.30-16.00	
Волейбол	Кудрявцев С.Н.	16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00	16.00-18.00
Волейбол	Шашлов А.В.		13.00-14.30		13.00-14.30		13.00-14.30
Волейбол	Шашлов А.В.		14.30-16.30		14.30-16.30		14.30-16.30
Волейбол	Шашлов А.В.	9.30-11.00		9.30-11.00		9.30-11.00	
Волейбол	Шашлов А.В.	17.30-19.30		17.00-19.00		17.30-19.30	16.30-18.30

Формы занятий: учебно-тренировочные, игровые, соревновательные.

Место проведения занятий: спортивный зал ДЮСШ №2.

Формы контроля на занятиях: педагогический контроль-процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями на организм занимающихся с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса: контроль за посещаемостью занятий, тренировочными нагрузками, состоянием занимающихся, контроль за техникой упражнений, учет спортивных результатов и выступлений на соревнованиях.

6. Календарный учебный график.

Календарный учебный график группы начальной подготовки ГПП-1.

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. Физическая подготовка.	2
2.	Контрольные испытания. Физическая подготовка.	2
3.	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания Стойки волейболиста.	2
4.	Физическая подготовка. Стойки волейболиста.	2
5.	Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Физическая подготовка. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	2
6.	Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Физическая подготовка. Контрольные испытания.	2
7.	Передача мяча сверху в стену. Физическая подготовка.	2
8.	Физическая подготовка. Стойки волейболиста.	2
9.	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Физическая подготовка. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	2
10.	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Физическая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену.	2
11.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	2
12.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	2
13.	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком	

	вперёд. Остановка шагом. Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Физическая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	2
14.	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2
15.	Стойки волейболиста. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Физическая подготовка.	2
16.	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Физическая подготовка. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра.	2
17.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	2
18.	Стойки волейболиста. Передача мяча с наброса партнёра. Физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	2
19.	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Физическая подготовка. Передача мяча сверху в стену. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.	2
20.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м).	2

21.	Стойки волейболиста. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Подбивание мяча снизу над собой. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Поддача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
22.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Подбивание мяча снизу над собой. Поддача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
23.	Передача мяча с наброса партнёра. Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Поддача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
24.	Стойки волейболиста. Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
25.	Передача мяча с наброса партнёра. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Поддача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Поддача через сетку с близкого расстояния. Выбор места при приёме поддачи. Физическая подготовка.	2
26.	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу).	2
27.	Сочетание способов перемещений. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Выбор места при приёме поддачи.	2
28.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	2
29.	Выбор места при приёме поддачи. Физическая подготовка.	2
30.	Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Физическая подготовка.	2
31.	Передача мяча сверху в стену. Физическая подготовка.	2
32.	Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу).	2

	Физическая подготовка.	
33.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Физическая подготовка.	2
34.	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Выбор места при приёме подачи. Физическая подготовка.	2
35.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м)	2
36.	Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м)	2
37.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Сочетание способов перемещений и стоек. . Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2
38.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2
39.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2
40.	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Физическая подготовка.	2
41.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Физическая подготовка.	2
42.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Физическая подготовка.	2
43.	Передача мяча сверху в стену. Физическая подготовка.	2
44.	Подбивание мяча снизу над собой. Выбор места при приёме подачи. Физическая подготовка.	2
45.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в	

	различных сочетаниях. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Физическая подготовка.	2
46.	Физическая подготовка.	2
47.	Физическая подготовка.	2
48.	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2
49.	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2
50.	Физическая подготовка.	2
51.	Физическая подготовка.	2
52.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Физическая подготовка.	2
53.	Физическая подготовка.	2
54.	Подбивание мяча снизу над собой.	2
55.	Стойки волейболиста. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	2
56.	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м) Физическая подготовка.	2
57.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Физическая подготовка.	2
58.	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Физическая подготовка.	2
59.	Передача мяча сверху в стену. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Выбор места при приёме подачи. Физическая подготовка.	2
60.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2
61.	Физическая подготовка.	2
62.	Передача мяча сверху в стену. Физическая подготовка.	2
63.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2
64.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Физическая подготовка.	2
65.	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после	2

	перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	
66.	Физическая подготовка.	2
67.	Стойки волейболиста. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2
68.	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Подбивание мяча снизу над собой. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Физическая подготовка.	2
69.	Физическая подготовка.	2
70.	Физическая подготовка.	2
71.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Физическая подготовка.	2
72.	Физическая подготовка.	2
73.	Сочетание способов перемещений. Сочетание способов перемещений и стоек. Физическая подготовка.	2
74.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	2
75.	Физическая подготовка.	2
76.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Физическая подготовка.	2
77.	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	2
78.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
79.	Стойки волейболиста. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Выбор места при приёме подачи. Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
80.	Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
81.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
82.	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
83.	Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2

84.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
85.	Стойки волейболиста. подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
86.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Выбор места при приёме подачи. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
87.	Врачебный контроль и самоконтроль. оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
88.	подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
89.	подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
90.	подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
91.	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
92.	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
93.	подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
94.	Передача мяча сверху в стену. Подбивание мяча снизу над собой. подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
95.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
96.	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
97.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену. Передача мяча с наброса партнёра. подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
98.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
99.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
100.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2

101.	Подбивание мяча снизу над собой. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
102.	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
103.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
104.	Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
105.	Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
106.	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
107.	Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2
108.	Контрольные испытания.	2
109.	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	2
110.	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	2

Календарный учебный график группы начальной подготовки ГНП 2-3.

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. Физическая подготовка.	2.30
2.	Контрольные испытания. Физическая подготовка.	2.30
3.	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания Стойки волейболиста.	2.30
4.	Физическая подготовка. Стойки волейболиста.	2.30
5.	Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Физическая подготовка. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	2.30
6.	Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Физическая подготовка. Контрольные испытания.	2.30
7.	Передача мяча сверху в стену. Физическая подготовка.	2.30
8.	Физическая подготовка. Стойки волейболиста.	2.30
9.	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Физическая подготовка. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	2.30
10.	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Физическая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену.	2.30

11.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	2.30
12.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	2.30
13.	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Физическая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	2.30
14.	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2.30
15.	Стойки волейболиста. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Физическая подготовка.	2.30
16.	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Физическая подготовка. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра.	2.30
17.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	2.30
18.	Стойки волейболиста. Передача мяча с наброса партнёра. Физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	2.30
19.	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Физическая подготовка. Передача мяча сверху в стену. Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.	2.30
20.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии	

	нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м).	2.30
21.	Стойки волейболиста. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Подбивание мяча снизу над собой. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
22.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Подбивание мяча снизу над собой. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
23.	Передача мяча с наброса партнёра. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
24.	Стойки волейболиста. Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
25.	Передача мяча с наброса партнёра. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Подача через сетку с близкого расстояния. Выбор места при приёме подачи. Физическая подготовка.	2.30
26.	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу).	2.30
27.	Сочетание способов перемещений. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Выбор места при приёме подачи.	2.30
28.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под	2.30

	углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	
29.	Выбор места при приёме подачи. Физическая подготовка.	2.30
30.	Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Физическая подготовка.	2.30
31.	Передача мяча сверху в стену. Физическая подготовка.	2.30
32.	Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Физическая подготовка.	2.30
33.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Физическая подготовка.	2.30
34.	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Выбор места при приёме подачи. Физическая подготовка.	2.30
35.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м)	2.30
36.	Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м)	2.30
37.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Сочетание способов перемещений и стоек. . Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2.30
38.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2.30
39.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2.30
40.	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Физическая подготовка.	2.30
41.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Физическая подготовка.	2.30
42.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м)	2.30

	после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Физическая подготовка.	
43.	Передача мяча сверху в стену. Физическая подготовка.	2.30
44.	Подбивание мяча снизу над собой. Выбор места при приёме подачи. Физическая подготовка.	2.30
45.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Физическая подготовка.	2.30
46.	Физическая подготовка.	2.30
47.	Физическая подготовка.	2.30
48.	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2.30
49.	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2.30
50.	Физическая подготовка.	2.30
51.	Физическая подготовка.	2.30
52.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Физическая подготовка.	2.30
53.	Физическая подготовка.	2.30
54.	Подбивание мяча снизу над собой.	2.30
55.	Стойки волейболиста. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	2.30
56.	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену. Поддача мяча в стену (расстояние 3-4 м) Физическая подготовка.	2.30
57.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Поддача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Физическая подготовка.	2.30
58.	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Физическая подготовка.	2.30
59.	Передача мяча сверху в стену. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Выбор места при приёме подачи. Физическая подготовка.	2.30
60.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2.30
61.	Физическая подготовка.	2.30
62.	Передача мяча сверху в стену. Физическая подготовка.	2.30
63.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху	2.30

	броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	
64.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Физическая подготовка.	2.30
65.	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2.30
66.	Физическая подготовка.	2.30
67.	Стойки волейболиста. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2.30
68.	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Подбивание мяча снизу над собой. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Физическая подготовка.	2.30
69.	Физическая подготовка.	2.30
70.	Физическая подготовка.	2.30
71.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Физическая подготовка.	2.30
72.	Физическая подготовка.	2.30
73.	Сочетание способов перемещений. Сочетание способов перемещений и стоек. Физическая подготовка.	2.30
74.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	2.30
75.	Физическая подготовка.	2.30
76.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Физическая подготовка.	2.30
77.	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	2.30
78.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
79.	Стойки волейболиста. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Выбор места при приёме поддачи. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
80.	Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
81.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м)	

	после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
82.	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
83.	Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
84.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
85.	Стойки волейболиста. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
86.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Выбор места при приёме подачи. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
87.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
88.	Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
89.	Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
90.	Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
91.	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
92.	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
93.	Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
94.	Передача мяча сверху в стену. Подбивание мяча снизу над собой. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
95.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
96.	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
97.	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену. Передача мяча с наброса партнёра. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
98.	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Поддача	2.30

	через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	
99.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
100.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
101.	Подбивание мяча снизу над собой. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
102.	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
103.	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
104.	Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
105.	Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
106.	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
107.	Поддача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2.30
108.	Контрольные испытания.	2.30
109.	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	2.30
110.	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	2.30

Календарный учебный график Учебно-тренировочной группы УТГ.

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1.	Общая и специальная физическая подготовка. Физическая подготовка.	2.30
2.	Контрольные испытания.	2.30
3.	Прыжки на месте, у сетки и после перемещений. Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку. Физическая подготовка.	2.30
4.	Прыжки на месте, у сетки и после перемещений. Основы техники и тактики игры волейбол. Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку. Физическая подготовка.	2.30
5.	Общая и специальная физическая подготовка. Физическая подготовка.	2.30
6.	Контрольные испытания.	2.30
7.	Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки). Физическая подготовка.	2.30
8.	Прыжки на месте, у сетки и после перемещений. Верхняя прямая	2.30

	подача в правую и левую часть площадки. Физическая подготовка.	
9.	Физиологические основы спортивной тренировки. Физическая подготовка.	2.30
10.	Физическая подготовка.	2.30
11.	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
12.	Физиологические основы спортивной тренировки. Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
13.	Физическая подготовка.	2.30
14.	Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки). Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Физическая подготовка.	2.30
15.	Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки). Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
16.	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Физическая подготовка.	2.30
17.	Основы техники и тактики игры волейбол. Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Физическая подготовка.	2.30
18.	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
19.	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
20.	Прыжки на месте, у сетки и после перемещений. Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Физическая подготовка.	2.30
21.	Прыжки на месте, у сетки и после перемещений. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Физическая подготовка.	2.30
22.	Прыжки на месте, у сетки и после перемещений. Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
23.	Выбор места при приёме верхней прямой подачи. Физическая подготовка.	2.30
24.	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
25.	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
26.	Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара). Физическая подготовка.	2.30

27.	Физическая подготовка.	2.30
28.	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
29.	Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Физическая подготовка.	2.30
30.	Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча с подач. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
31.	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Физическая подготовка.	2.30
32.	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
33.	Моральный и волевой облик спортсмена. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков. Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку.	2.30
34.	Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара). Физическая подготовка.	2.30
35.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
36.	Основы техники и тактики игры волейбол. Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
37.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Физическая подготовка.	2.30
38.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
39.	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Физическая подготовка.	2.30
40.	Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
41.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
42.	Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков. Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча с подач.	2.30

	Физическая подготовка.	
43.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Физическая подготовка.	2.30
44.	Физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	2.30
45.	Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Инструкторская и судейская практика.	2.30
46.	Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку. Физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	2.30
47.	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
48.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
49.	Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков. Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
50.	Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
51.	Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков. Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
52.	Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку. Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Физическая подготовка.	2.30
53.	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Физическая подготовка.	2.30
54.	Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
55.	Физическая подготовка.	2.30
56.	Моральный и волевой облик спортсмена. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях.	2.30
57.	Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2. Физическая подготовка.	2.30
58.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
59.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач.	

	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Физическая подготовка.	2.30
60.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
61.	Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование). Физическая подготовка.	2.30
62.	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
63.	Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений. Физическая подготовка.	2.30
64.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
65.	Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений. Физическая подготовка.	2.30
66.	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
67.	Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Физическая подготовка.	2.30
68.	Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
69.	Физическая подготовка.	2.30
70.	Общая и специальная физическая подготовка (теория). Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Физическая подготовка.	2.30
71.	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны). Физическая подготовка.	2.30
72.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
73.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
74.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара).	2.30
75.	Моральный и волевой облик спортсмена. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая	2.30

	подготовка.	
76.	Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара). Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
77.	Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
78.	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
79.	Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
80.	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4. Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
81.	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны). Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча с подач.	2.30
82.	Физическая подготовка.	2.30
83.	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач. Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча с подач. Физическая подготовка.	2.30
84.	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
85.	Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений. Физическая подготовка.	2.30
86.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач. Выбор места при блокировании. Физическая подготовка.	2.30
87.	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач. Выбор места при блокировании. Физическая подготовка.	2.30
88.	Общая и специальная физическая подготовка (теория). Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
89.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование). Физическая подготовка.	2.30
90.	Выбор места при блокировании. Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач. Физическая подготовка.	2.30
91.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины	2.30

	площадки. Физическая подготовка.	
92.	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
93.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара). Физическая подготовка.	2.30
94.	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач. Физическая подготовка.	2.30
95.	Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Выбор места при приёме верхней прямой подачи. Физическая подготовка.	2.30
96.	Общая и специальная физическая подготовка (теория). Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
97.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны). Физическая подготовка.	2.30
98.	Выбор места при блокировании. Физическая подготовка.	2.30
99.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Физическая подготовка.	2.30
100.	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
101.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны). Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке. Физическая подготовка.	2.30
102.	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач. Зонное блокирование основного направления. Физическая подготовка.	2.30
103.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку. Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование). Физическая подготовка.	2.30
104.	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке). Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
105.	Инструкторская и судейская практика	2.30
106.	Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку.	2.30

	Физическая подготовка.	
107.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку. Физическая подготовка.	2.30
108.	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
109.	Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку. Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара). Физическая подготовка.	2.30
110.	Зонное блокирование основного направления. Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач.	2.30
111.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Физическая подготовка.	2.30
112.	Основы техники и тактики игры волейбол. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
113.	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2. Физическая подготовка.	2.30
114.	Физическая подготовка.	2.30
115.	Моральный и волевой облик спортсмена. Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Физическая подготовка.	2.30
116.	Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Поддачи на игрока, слабо владеющего приёмом. Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку. Физическая подготовка.	2.30
117.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3. Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
118.	Контрольные испытания.	2.30
119.	Контрольные испытания.	2.30
120.	Контрольные испытания.	2.30

121.	Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
122.	Физиологические основы спортивной тренировки. Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач.	2.30
123.	Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
124.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
125.	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны). Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
126.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
127.	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны). Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
128.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач. Физическая подготовка.	2.30
129.	Подачи на игрока, слабо владеющего приёмом. Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование). Физическая подготовка.	2.30
130.	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Физическая подготовка.	2.30
131.	Подачи на игрока, слабо владеющего приёмом. Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование). Физическая подготовка.	2.30
132.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
133.	Физическая подготовка.	2.30
134.	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины	2.30

	площадки. Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3. Физическая подготовка.	
135.	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач. Физическая подготовка.	2.30
136.	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
137.	Физическая подготовка.	2.30
138.	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
139.	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Физическая подготовка.	2.30
140.	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях. Физическая подготовка.	2.30
141.	Физическая подготовка.	2.30
142.	Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3. двумя руками через сетку. Физическая подготовка.	2.30
143.	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Физическая подготовка.	2.30

7. Литература.

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
4. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
5. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);
7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
8. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
11. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
12. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
13. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
14. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки», Физкультура и спорт, Москва, 1981;
15. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
16. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985

8. Приложения.

Модельное занятие ГНП.

Занятие № 25 Комбинированное по физической и технической подготовке.

Задачи: Закрепление изученного материала по технике передач и подачи.

Инвентарь: набивные и волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 20 мин. Орг. вопросы – 1-2 мин.

1. ОРУ в движении:

ходьба, бег; перемещения лицом, спиной, боком приставными шагами; вращение прямыми руками в ходьбе вперёд, назад, одна вперёд – другая назад; махи прямыми ногами вверх вперёд; наклоны вперёд на каждый шаг; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.(5 мин)

2. Работа с набивными мячами в парах через сетку: броски над собой и партнёру и ловля двумя руками над головой; броски мяча через сетку двумя руками из-за головы, левой и правой рукой.(8 мин)

3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но упираясь в стену пальцами. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. (7 мин)

Основная часть – 65 мин.

1. Повторение изученного материала по технике передач:

- 1) Выполнение передачи двумя руками сверху над собой (5 мин);
- 2) Выполнение передачи двумя руками сверху с наброса партнёра (10 мин);
- 3) Выполнение передачи снизу над собой (5 мин);
- 4) Выполнение передачи снизу с наброса партнёра (10 мин);

2. Повторение изученного материала по технике подачи:

- 1) Выполнение подброса мяча над собой слабой рукой на нужную высоту и расстояние для выполнения верхней прямой подачи (5 мин);
- 2) Выполнение верхней прямой подачи в стену с близкого расстояния от неё (10 мин);
- 3) Выполнение верхней прямой подачи через сетку с близкого расстояния от неё (10 мин);

3. Учебная игра: учащиеся делятся на две команды и соревнуются, какая команда быстрее подаст 10 подач через сетку. Подачи выполняются командами поочерёдно и поочерёдно же внутри команды. (10 мин)

Заключительная часть – 5 мин.

Упражнения на расслабление и гибкость.

Модельное занятие ГНП.

Занятие №101. Комбинированное по физической, технической и тактической подготовке.

Задачи: 1. Развитие скоростных качеств.

2. Выработка навыка чередования способов перемещений.
3. Обучение нападающему удару с места сильнейшей рукой с собственного подбрасывания через сетку.
4. Обучение групповым действиям игроков передней и задней линии в нападении.

Инвентарь: волейбольные и малые (резиновые, теннисные) мячи.

Подготовительная часть – 20 мин. Оргвопросы – 1-2 мин.

1. Ходьба, бег; перемещения лицом, спиной, боком приставными шагами; бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м); челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д.; по принципу челночного бега передвижение приставными шагами.(5 мин)
2. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.(8 мин)

3. Выпрыгивания из приседа сериями по 5 раз. Семенящий бег на месте и в движении, с упором в стену двумя руками.(7 мин)

Основная часть – 65 мин.

4. Повторение изученного материала по выполнению нападающего удара с места:

- 1) Выполнение имитации нападающего удара с места (5 мин);
- 2) Броски малых мячей в стену и через сетку(10 мин);
- 3) Выполнение в стену удара по мячу, держа его на слабой руке перед собой вверх (5 мин);
- 4) Выполнение нападающего удара с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подбрасывания (10 мин);

5. Изучение групповых действий в нападении:

- 1) Игровое упражнение в парах через сетку: игрок передней линии выполняет первую передачу к сетке другому игроку передней линии, который выполняет вторую передачу обратному первому игроку, атакующему через сетку (5 мин);

- 2) Игровое упражнение в парах через сетку: игрок задней линии выполняет первую передачу к сетке игроку передней линии, который, разворачиваясь, атакует через сетку (5 мин);

- 3) Игровое упражнение в тройках через сетку: игрок задней линии выполняет первую передачу к сетке игроку передней линии, который выполняет вторую передачу третьему игроку (также игроку передней линии), атакующему через сетку. То же, но атака в прыжке (20 мин);

6. Учебная игра: учащиеся делятся на две команды и соревнуются, какая команда быстрее выполнит 10 нападающих ударов с собственного подбрасывания через сетку. Удары с места выполняются командами поочередно и поочередно же внутри команды. (5 мин)

Заключительная часть – 5 мин.

Упражнения на расслабление и гибкость.

Модельное занятие ГНП.

Занятие №36. Однонаправленное по физической подготовке.

Задачи: 1. Развитие гибкости.

2. Развитие прыгучести.

3. Развитие прыжковой выносливости.

Инвентарь: гимнастические скамейки и стенки, скакалки, прыжковые тумбы.

Подготовительная часть – 20 мин. Оргвопросы – 1-2 мин.

1. Ходьба, ходьба ускоренная (спортивная). (1-2 мин);

2. Бег (3 мин);

3. Бег, по свистку – остановка, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов – перемещение спиной вперёд. (2 мин);

4. Перестроение в круг. Наклоны туловища влево и вправо, вниз вперёд и назад по 10-12 раз (3 мин);

5. Повороты туловища влево и вправо, с протягиванием рук в сторону поворота (2 мин);

6. Упор, лёжа с согнутой в колене одной ногой, чередуя сгибание ног. (2 мин);

7. Из положения, сидя по-турецки подняться в положение, стоя без помощи рук 10-12 раз (3 мин);

8. Стойка на лопатках, «мостик», «звёздочка» (3 мин).

Основная часть – 65 мин.

1. Развитие гибкости:

Упражнения выполняются у гимнастической стенки.

1) из вися стоя спиной к стенке – прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника 10-15 раз;

2) стоя на расстоянии вытянутых рук от стенки, держась за перекладину на уровне груди, сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые, размашистые покачивания туловищем вниз-вверх 15-20 раз;

3) в вися на верхней рейке разведение ног 10-15 раз;

4) в вися размахивания в стороны сомкнутыми ногами 15-20 раз;

5) стоя боком к стенке, положить голень на перекладину примерно на уровне таза – пружинистые наклоны вперёд 15-20 раз;

6) Эстафета «бег каракатиц».

2. Развитие прыгучести:

1) приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх;

2) из положения, стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться);

3) прыжки на одной и на обеих ногах на месте;

4) эстафета прыжками поочередно на левой и правой ноге.

3. Развитие прыжковой выносливости:

- 1) прыжки на месте со скакалкой одновременно на двух ногах 50 раз;
- 2) прыжки на месте со скакалкой попеременно на правой и левой ноге по 20 раз;
- 3) эстафета прыжками через скакалку;
- 4) прыжки через гимнастическую скамейку, продвигаясь вдоль неё 30 раз;
- 5) прыжки на возвышение (тумба, стопка матов и пр.) 20 раз;
- 6) прыжковая эстафета с препятствиями.

Заключительная часть – 5 мин.

Упражнения на расслабление и гибкость.

Модельное занятие УТГ.

Занятие № 110. Комбинированное по физической и технической подготовке.

Задачи: 1. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения навыками блокирования.

2. Совершенствование одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу.

Инвентарь: теннисные, набивные и волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 30 мин. Оргвопросы – 1-2 мин.

1. Во время ходьбы выполнение упражнений по сигналам: тренер подбрасывает вверх теннисный мяч – остановка и имитация нападающего удара, вверх волейбольный мяч – остановка, имитация блокирования, два мяча вверх – прыжок вверх с поворотом на 180°(2 мин).

2. Игра «Делай наоборот». Играющие стоят в строю в полушаге друг от друга лицом к тренеру, который показывает гимнастические упражнения: движения руками, наклоны, повороты, приседания и т.п. Играющие должны делать упражнения в другую сторону (поднять вверх не правую руку, как делает преподаватель, а левую, наклонить туловище вперёд, а не назад и т.п.) Допустивший ошибку, делает шаг вперёд (10 мин).

3. Коллективные прыжки на одной ноге (левой, правой). Занимающиеся стоят в колонне по одному. Ладонь левой руки сзади стоящего игрока лежит на левом плече впереди стоящего. Правая нога согнута в колене и поддерживается за голеностопный сустав сзади стоящего игрока. По сигналу (хлопок, под счёт) вся колонна одновременно начинает продвигаться вперёд прыжками на левой ноге. После 10 прыжков смена ноги. (5 серий).

4. «Карусель» - все игроки перестраиваются в 3-4 шеренги и размыкаются на вытянутые руки. Тренер встаёт перед занимающимися и выполняет различные условные движения рукой. Если кисть поднятой вверх руки поворачивается вправо (или влево), игроки в прыжке имитируют блокирование, отклоняя кисти рук в ту же сторону. Если рука тренера опущена вниз и повернута влево (или вправо), игроки выполняют падение в ту же сторону (3 серии по 30 сек., отдых 30 сек). Выполнять в быстром темпе.

Основная часть – 100 мин.

1. Имитационное упражнение: игроки парами располагаются с двух сторон сетки. Нападающий игрок имитирует удар в различных направлениях,

блокирующий – выбирает место и ставит блок, стараясь предугадать направление удара (10 мин).

2. Упражнения с мячами: 1) построение то же, что и в предыдущем упражнении, но игроки нападения выполняют удар с собственного набрасывания. После 10-15 ударов игроки меняются ролями (10 мин); 2) построение то же. Игрок с мячом выполняет нападающий удар или обман. Блокирующий должен разгадать действия нападающего – поставить блок или отскочить от сетки и принять мяч (10 мин).

3. Передающий игрок располагается в зоне 3, нападающие в зоне 4, блокирующий на противоположной стороне площадки, напротив нападающего старается «закрыть» блоком нападающий удар по ходу (20 мин).

4. Передающий игрок в зоне 3. Нападающие с мячами в зоне 2 выполняют удар по ходу. Блокирующий должен выбрать место и поставить блок (20 мин).

5. Учебная игра – 30 мин. Блокирующим внимательно следить за действиями нападающих и выполнять одиночное блокирование.

Заключительная часть – 5 мин.

Модельное занятие УТГ.

Занятие №37. Однонаправленное по обучению технике.

Задачи: Обучение прямому нападающему удару по ходу из зон 4 и 2.

Инвентарь: теннисные, набивные и волейбольные мячи, мячи на амортизаторах.

Подготовительная часть – 20 мин. Орг. вопросы– 1-2 мин.

1. Ходьба, бег (2-3 мин);

2. Во время ходьбы (по сигналу) остановка, поворот направо, сделать шаг левой ногой, приставить правую и выполнить прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами; то же во время бега (2 мин);

3. Левая рука вверх, правая вниз, круговые вращения левой рукой вперёд, правой назад, смена направления вращения каждые 10 сек. (4 раза);

4. Руки в стороны, правую согнуть вверх, левую вниз, сомкнуть пальцы за спиной (10 раз);

5. И.п. – правая рука вверх, левая вниз. Шаг левой, наклон влево, левую руку отвести за спину. На каждый шаг смена рук, наклон в сторону впереди стоящей ноги (15 раз).

6. Упражнение в парах: занимающийся лежит на спине, ноги подняты вверх, сгибание и разгибание ног. Партнёр оказывает сопротивление, упираясь руками в стопы первого (15 раз – смена);

7. Броски набивного мяча через сетку в прыжке.

Основная часть – 110 мин.

1. Обучение прямому нападающему удару (по ходу, из зон 4 и 2):

1) имитация ударного движения сильнейшей и слабейшей рукой на месте и в прыжке (10 мин); 2) освоение удара кистью по мячу. Удар по волейбольному мячу кистями обеих рук, стоя на коленях, замах небольшой, в момент удара

рука выпрямлена (10 мин); 3) нападающий удар, стоя на месте по мячу, закреплённому на резиновых амортизаторах (10 мин); 4) броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега обеими руками по очереди (12 мин); 5) нападающий удар кистью по мячу в стену стоя на месте и в прыжке обеими руками (12 мин); 6) то же в парах с передачи партнёра (14 мин); 7) нападающий удар через сетку из зоны 2, мяч набрасывает тренер из зоны 3 (16 мин); 8) нападающий удар из зоны 2 по ходу с передачи из зоны 3 (16 мин); 9) подвижная игра «Бомбардиры» с нападающим ударом правой и левой рукой. Игроки стоят по кругу и выполняют верхние передачи мяча друг другу. Совершивший ошибку при приёме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Игроки время от времени ударом посылают мяч в сидящих. Отскочивший от игроков мяч (попавший хотя бы в одного из игроков) снова вводится в игру. Если же игрок не попал в сидящих, он сам занимает место рядом с ними. «Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч с воздуха в руки. Тогда все встают и занимают места по кругу, а в середину идёт игрок, пробивший мяч партнёру в руки (15 мин); 10) учебная игра с заданием: выполнять нападающий удар только слабой рукой (25 мин). 11) учебная игра без задания: нападать можно обеими руками (20 мин).

Заключительная часть – 5 мин.