

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка

Волейбол – один из игровых видов спорта командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18x9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратить его обратно, не нарушая правил. Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки – 1 м, высота – 2,43 м для мужчин, 2,24 м – для женщин, 2,10 м для девочек и девушек, 2,20 м – для мальчиков и юношей.

Игра состоит из трёх или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков (с разницей в два очка). Решающая третья (пятая) партия продолжается до 15 очков.

Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч остаётся в игре до тех пор, пока не коснётся площадки, стен, потолка, других предметов или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

Игроки на площадке образуют две линии: переднюю (2,3,4) и заднюю (5,6,1). Переход игроков осуществляется по ходу часовой стрелки. Впервые волейбол появился в Соединённых Штатах Америки в 1895г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой, которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см верёвку, а позже – через сетку.

За прошедшие 100 лет волейбол стал одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире и в нашей стране, а также олимпийским видом спорта. Женская и мужская сборные команды России семь раз завоёвывали золотые олимпийские награды

Данная программа является модифицированной. Основные направления деятельности учебно-спортивной работы:

программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Актуальность программы заключается в том, что она продиктована требованием времени. Так как развитие личности – сложная задача, преподавание через структуру и содержание способно придать воспитанию и обучению активный и целенаправленный характер.

Новизна данной программы заключается в том, что в процессе обучения разрабатываются и используются видео материалы, кинокольцовки, карты с описанием техники упражнений.

Педагогическая целесообразность программы

Учащиеся развивают: физические способности (силовые, скоростные, координационные, а также выносливость, гибкость); происходит воспитание моральных и волевых качеств.

Отличительная особенность данной программы от уже существующих в том, что к концу первого года дети владеют приемами игры в волейбол, знаниями правил соревнований, умеют судить соревнования.

Адресат программы

Обучаться по данной программе могут дети от 10 до 18 лет, желающие научиться играть в волейбол и приобрести опыт участия в соревнованиях.

Уровень программы, объем и сроки реализации

программа «Волейбол» является базовой. Срок реализации – 144 часа.

5-7 классы 2 часа в неделю, 9-11 классы 2 часа в неделю.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий. Основными формами занятий являются: групповые практические занятия. Просмотр и разбор учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

Режим занятий:

- общее количество в год – 144 часа;
- количество часов в неделю – 4 академических часа;
- 2 раза в неделю по 2 часа – 1 год обучения;
- длительность академического часа – 40 минут.

Возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. *Форма организации занятий при необходимости применения дистанционного обучения:*

- занятия проводятся в форме рассылки теоретического материала (слайды, иллюстрации, текст к занятию, видеозаписи педагога с подробными объяснениями упражнений, ссылки на видеоматериал) и задание для выполнения практической части занятия средствами мессенджера WhatsApp. Выполненные практические задания учащиеся отправляют педагогу средствами мессенджера WhatsApp для оценки и/или корректировки.

1.2. Цель и задачи реализации программы

Цель программы - пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся; популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха; формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Задачи

Предметные:

- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Метапредметные результаты

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;

- научить определять общую цель и пути её достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные:

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развить навык сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развить этические чувства доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развить самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий		Форма контроля
			теория	практика	
1	Инструктаж по Т.Б. История волейбола	4	4	0	собеседование
2	Стойка. Перемещения в стойке	16	2	14	наблюдение
3	Способы перемещения	18	2	16	наблюдение
4	Передача мяча сверху двумя руками	18	1	17	наблюдение
5	Прием мяча снизу двумя руками	18	2	16	наблюдение
6	Нижняя прямая подача с середины площадки	18	2	16	наблюдение
7	Приём и подача мяча	20	2	18	наблюдение
8	Общая и специальная физическая подготовка				наблюдение
9	Игровые занятия	32	0	32	игра
10	Итого	144	15	129	

Содержание учебного плана

Тема 1. Инструктаж по Т.Б.

Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние места занятий; неисправное оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические), отсутствие страховки и самостраховки, неблагоприятные погодные условия. Как правило, эти причины кроются в нарушении установленных и обязательных для исполнения правил при проведении занятий по физической культуре и спорту. К травмам может привести и отсутствие разминки перед началом занятий или соревнований. Разминка готовит опорно-двигательный аппарат человека к предстоящим нагрузкам. Во время её проведения мышцы разогреваются, приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и быстротой, что значительно снижает возможность травмирования.

Причиной травм во время занятий бегом часто являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины) и неподходящая для этого обувь. Поэтому, особенно при освоении нового маршрута, сначала надо ознакомиться с ним, обратив внимание на травмоопасные участки. При выполнении упражнений на спортивных снарядах к травмированию могут привести влажные ладони (из-за них можно не удержаться на снаряде, сорваться и упасть). Приземляться на гимнастические маты после выполнения прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется мягко на носки ступней, пружинисто приседая при этом. Если приземляться, выпрямив ноги и спину, можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Купаться и плавать можно только в специально отведённых для этого местах. Берег водоёма должен быть пологим, дно ровным (лучше песчаным), а вода чистой. Нельзя купаться в тех местах, где выше по течению находятся сточные трубы или водопой скота.

История волейбола. Впервые волейбол появился в Соединённых Штатах Америки в 1895г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой, которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см верёвку, а позже – через сетку.

Тема 2. Стойка. Перемещения в стойке

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма
Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

Тема 3. Способы перемещения

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Тема 4. Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).

Тема 5. Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5).

Тема 6. Нижняя прямая подача мяча с середины площадки.

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Тема 7. Приём и подача мяча.

Подача – это психология всей команды, которую выстраивает каждый игрок своим умением выполнять данный элемент. Чем сильнее и устойчивее подача, тем крепче техническая подготовка игрока в других элементах. Подача – элемент игры, который не дает игрокам команды соперника согласовывать свои действия и выполнять намеченный план игры.

Подачу необходимо совершенствовать в течение всей тренировки, отрабатывая как технику индивидуального удара, так и групповые действия.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учётом возраста, пола занимающихся и специфики волейбола. Успешное решение задач общей физической подготовки является залогом эффективного обучения технике и тактике игры.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития:

Специальной силы

Специальной выносливости

Специальной скорости

Тема 9. Игровые занятия

Состоят из игр подводящих к в волейболу (смотреть приложение), игра по упрощённым правилам волейбола, и по правилам волейбола.

1.4. Планируемые результаты

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья
должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать*: значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волейболом; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; *и смогут научиться*:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график к программе «Волейбол» (базовый уровень)

№ п/п	Дата	Примечание	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Инструктаж по Т.Б. История волейбола.	2		занятие (теория)		собеседование
2			Стойка. Перемещения в стойке.	2		занятие (практика)		наблюдение
3			Стойка. Перемещения в стойке.	2		занятие (практика)		наблюдение
4			Стойка. Перемещения в стойке.	2		занятие (практика)		наблюдение
5			Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2		занятие (практика)		наблюдение
6			. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	2		занятие (практика)		наблюдение
7			Способы перемещения.	2		занятие (практика)		наблюдение
8			Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
9			Способы перемещения.	2		занятие (практика)		наблюдение
10			. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру;	2		занятие (практика)		наблюдение

11		Способы перемещения.	2		занятие (практика)		наблюдение
12		Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».	2		занятие (практика)		наблюдение
13		Способы перемещения.	2		занятие (практика)		наблюдение
14		Прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	2		занятие (практика)		наблюдение
15		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
16		Передача мяча сверху двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
17		Подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	2		занятие (практика)		Игра
18		Передача мяча сверху двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
19		Специальные беговые упражнения. подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
20		Передача мяча сверху двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение

21		Подвижная игра «Поддай и попади».	2		занятие (практика)		наблюдение
22		Передача мяча сверху двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
23		Специальные беговые упражнения.	2		занятие (практика)		наблюдение
24		Прием мяча снизу двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
25		Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	2		занятие (практика)		наблюдение
26		Прием мяча снизу двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
27		Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	2		занятие (практика)		<i>игра</i>
28		Прием мяча снизу двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
29		Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбег.	2		занятие (практика)		наблюдение
30		Прием мяча снизу двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
31		Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	2		занятие (практика)		<i>игра</i>
32		Прием мяча снизу двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
33		Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мяч.	2		занятие (практика)		наблюдение

34			Нижняя прямая подача с середины площадки.	2		занятие (практика)		наблюдение
35			ОРУ на локальное развитие мышц туловища.	2		занятие (практика)		наблюдение
36			Нижняя прямая подача с середины площадки.			занятие (практика)		наблюдение
37			Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	2		занятие (практика)		игра
38			Нижняя прямая подача с середины площадки.	2		занятие-игра (практика)		наблюдение
39			Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
40			Нижняя прямая подача с середины площадки.	2		занятие (практика)		наблюдение
41			Прием и передача.	2		занятие (практика)		наблюдение
42			Нижняя прямая подача с середины площадки.	2		занятие (практика)		наблюдение
43			Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
44			Приём и подача мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
45			Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
46			Приём и подача мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение

47		Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
48		Приём и подача мяча.	2		занятие(практика)		наблюдение
49		Прием и передача.	2		занятие(практика)		наблюдение
50		Приём и подача мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
51		Игровые задания с ограниченным числом игроков.	2		занятие (практика)		наблюдение
52		Игровые занятия.	2		занятие (практика)		игра
53		Упражнения для рук и плечевого пояса.	2		занятие (практика)		наблюдение
54		Игровые занятия.	2		занятие (практика)		игра
55		Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
56		Игровые занятия.	2		занятие (практика)		игра
57		В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	2		занятие (практика)		игра
58		Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	2		занятие (практика)		наблюдение
59		Игровые занятия.	2		занятие (практика)		игра

60		В парах передача набивного мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
61		Игровые занятия.	2		занятие (практика)		игра
62		Учебная игра.	2		занятие (практика)		<i>игра</i>
63		Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча.	2		занятие (практика)		тестирование
64		Игровые занятия.	2		занятие (практика)		игра
65		Упражнения для рук и плечевого пояса.	2		занятие (практика)		наблюдение
66		Игровые задания.	2		занятие (практика)		наблюдение
67		Игровые занятия.	2		занятие (практика)		игра
68		Развитие координационных способностей.	2		занятие (практика)		наблюдение
69		Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	2		занятие (практика)		игра
70		Учебная игра.	2		занятие (практика)		игра
71		Правила и тактика игры.	2		занятие (практика)		собеседование
72		Итоговая игра.	2		занятие (практика)		игра
			144		Всего:		

2.3. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение: спортивный зал 16-10м спортивная площадка 9-18м.

2. Перечень оборудования:

волейбольная сетка;

гимнастическая стенка (8 шт.);

гимнастические маты (4 шт.);

гимнастические скамейки (4 шт.);

волейбольные и баскетбольные мячи.

3. Информационное обеспечение (интернет, видео фото материалы методическая литература).

4. Кадровое обеспечение: занятия ведет учитель физической культуры 1 категории Панкратова Оксана Львовна.

2.4. Формы аттестации знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	12
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
7	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

2.5 Методические материалы

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Оценочным материалом в данной программе является итоговая игра.

Рабочие программы

С учетом примерной рабочей программы В.И. Ляха «Физическая культура» М.Я. Виленского, В.И. Ляха 1-11 классы» М., «Просвещение» 2021г.

Методическое пособие «Внеурочная деятельность учащихся» «Волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. 2-е издание М., «Просвещение» 2021г.

2.6. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.

4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.

5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.

6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

2.7. ПРИЛОЖЕНИЕ

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

На занятиях по физической культуре и спортивных соревнованиях необходимо строго выполнять следующие общие правила техники безопасности:

- ногти на руках должны быть коротко острижены;
- очки (только в роговой оправе) закреплены резинкой; длинные волосы заплетены в косичку или завязаны хвостом; ювелирные украшения (цепочки, серьги, кольца, браслеты), часы перед занятиями надо снять; на уроках физической культуры спортивная форма занимающихся должна соответствовать погодным условиям и видам занятий;
- прибывшие без установленной спортивной формы на уроках присутствуют, но к занятиям не допускаются;
- во время занятий обучаемые должны следить за своим состоянием, корректировать физическую нагрузку с учётом рекомендаций врача и учителя;
- выполнять требования инструкций по технике безопасности и правила соревнований;
- во время занятий физическими упражнениями запрещается что-либо жевать, сосать или держать во рту, чтобы исключить случайное попадание пищевых продуктов и других предметов в дыхательные пути; брать спортивный инвентарь без разрешения учителя;
- кричать, топтать, грубить, угрожать сопернику, судье, зрителям;
- мешать товарищам в момент выполнения ими упражнений на спортивных снарядах; разговаривать по телефону и слушать плеер;
- по свистку и команде «Стоп!» учителя обучаемый должен прекратить выполнение упражнения, повернуться к учителю и внимательно выслушать указания, замечания и объяснения.

Краткие сведения истории возникновения волейбола

Впервые волейбол появился в Соединённых Штатах Америки в 1895г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой, которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см верёвку, а позже – через сетку.

За прошедшие 100 лет волейбол стал одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире ив нашей стране, а также олимпийским видом спорта. Женская и мужская сборные команды России семь раз завоёвывали золотые олимпийские награды.

Эта игра доступна детям и взрослым. В неё можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движений. Игра волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает смелость, настойчивость, целеустремлённость, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18x9 м. Игроки одной из команд

стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратит его обратно, не нарушая правил.

Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки – 1 м, высота – 2,43 см для мужчин, 2,24 см – для женщин, 2,10 см для девочек и девушек, 2,20 см – для мальчиков и юношей.

Игра состоит из трёх или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков (с разницей в два очка). Решающая третья (пятая) партия продолжается до 15 очков.

Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч остаётся в игре до тех пор, пока не коснётся площадки, стен, потолка, других предметов или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

Игроки на площадке образуют две линии: переднюю (2,3,4) и заднюю (5,6,1). Переход игроков осуществляется по ходу часовой стрелки

ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ

На самочувствие и физическое состояние человека благоприятно влияют подвижные и народные игры. Однако при их проведении необходимо строго выполнять следующие правила безопасности:

участники игры должны внимательно слушать и строго выполнять указания (сигналы) учителя и капитана команды;

перед игрой они должны провести разминку;

во время игры следует соблюдать установленные правила, избегать столкновений, ударов и толчков;

при падении надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги;

если спортивный инвентарь или оборудование вышли из строя, следует прекратить игру и устранить неисправности.

Обучение

1. В стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками



Рис. 1

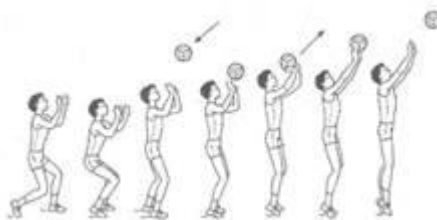


Рис. 3



Рис. 2

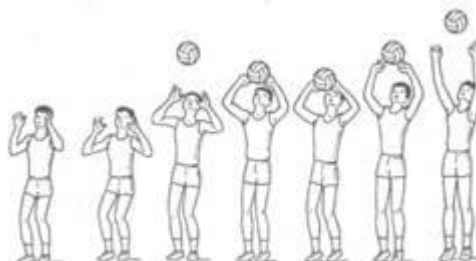


Рис. 4

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками



Рис. 5

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч
 - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;

руки почти параллельны полу;
резкое встречное движение рук к мячу;
приём мяча на кулаки.

Нижняя прямая подача мяча с середины площадки.

Возможные ошибки:

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Приём и подача мяча

Подача мяча

Какую подачу выбрать?

Дети младшего возраста (8–10 лет), приходящие заниматься волейболом, плохо развиты физически. Руки и плечи у них еще слабые в силу того, что они делали мало бросков, особенно прямой рукой. Обучение младших школьников игровым спортивным дисциплинам должно строиться через игры. В этом возрасте они любят выполнять множество различных двигательных упражнений, вызывающих эмоциональное возбуждение: у них горят глаза, а главное – дети при этом мало устают.

Упражнения на технику подачи – из разряда обязательных, трудных и скучных даже для учащихся 5–7-х классов, тем более – младших.

При обучении технике подачи тренер должен четко представлять себе, какой подаче он будет обучать и как ее отрабатывать:

- 1) нижнюю прямую;
- 2) нижнюю боковую;
- 3) верхнюю прямую;
- 4) верхнюю боковую.

При выборе вида подачи не может использоваться принцип «от простого к сложному» (например, от нижней прямой к верхней прямой). Для начинающих заниматься волейболом все движения необычны, неестественны, а потому сложны.

Из четырех видов волейбольной подачи преимущество остается сегодня за верхней прямой.

Во-первых, подающий видит площадку, а значит, и расстановку сил соперника. Во-вторых, владея хорошей техникой, подающий может попасть мячом в какого-либо конкретного игрока, нарушив планы противника.

В-третьих, верхняя прямая подача может быть также и силовой, что еще больше затрудняет прием.

С сильной прямой подачей могла бы конкурировать сильная боковая подача. Но этого не происходит, потому что она сложнее по движению ног и подбрасыванию мяча.

Существует четыре основных способа верхней прямой подачи:

- 1) согнутой рукой с высоким набрасыванием мяча;
- 2) с отведением плеча и руки в сторону;
- 3) с забрасыванием мяча за голову;
- 4) подача прямой рукой.

На последней подаче мне бы хотелось заострить внимание. Главный принцип обучения – постоянство. На каждом занятии в любых упражнениях контролируется движение прямой рукой.

Упражнения для подготовки мышц к подаче

1. Стойка на прямых ногах, руки вытянуты вверх и держат набивной мяч (до 1 кг) в «широких» ладонях. Не сгибая ног, выполнить быстрое движение пятками от пола и руками выбросить мяч вверх, затем так же поймать мяч на прямые руки.

2. Броски в парах игровым и малым набивными мячами.

3. То же – в тройках двумя мячами (два игрока – на месте, третий – в движении).

Это очень полезное упражнение, которое в дальнейшем могут выполнять все группы занимающихся, однако оно требует соблюдения дисциплины от игроков, подающих мячи. Малейшая небрежность – и мяч может попасть партнеру в лицо.

На начальном этапе для закрепления навыка можно использовать волейбольный мяч, затем постепенно чередовать мячи: для младшей группы – игровой и малый набивной; для средней и старшей групп – набивные весом 1 и 2 кг. Для развития силы рук и плеч главное – увеличивать не количество бросков (5 – для младшей группы и 10 – для старших), а только количество серий: 2, 3, 4. Повторение серий должно происходить в течение всей тренировки. Через месяц-другой при регулярной отработке этого движения вы сможете убедиться в том, что ваши подопечные заметно укрепили руки и плечи: дальность бросков увеличится.

4. Два игрока лежат на спине боком друг к другу на расстоянии 3–4 м. Третий, стоящий между ними, поочередно набрасывает их то одному, то другому партнеру.

5. Два игрока стоят с мячами: один – у сетки, второй – у лицевой линии. Между ними лежит третий игрок лицом к игроку у сетки. Игрок у сетки набрасывает мяч лежащему, ловит его, возвращает обратно, сидя делает поворот к лицевой линии, быстро ложится и получает мяч от второго игрока.

6. Один игрок стоит с мячом, второй лежит к нему лицом, третий стоит за вторым на расстоянии примерно 2 м. Поймав мяч от игрока, стоящего спереди, и

закрепив его между ступнями, лежащий игрок прямыми ногами быстро бросает мяч третьему партнеру, который возвращает мяч в руки лежащему, а тот – впереди стоящему партнеру.

7. Один партнер лежит на лицевой линии, второй стоит у него за головой с игровыми мячами. Выполняется набрасывание мяча в кисти прямых рук и сразу – бросок на дальность. Важна неразрывность цепочки: передача – прием – бросок. Проводится контроль силы плеч – с какого броска уменьшается их дальность (наступает утомление).

8. Двое игроков стоят друг от друга на расстоянии 1–1,5 м. Третий игрок делает перекаты, получает мяч от одного из партнеров, возвращает его обратно и вновь выполняет перекат.

Техника подачи

Обучение начинается с объяснения и показа всех моментов – от стойки игрока до удара по мячу.

И.п. – левая нога стоит на всей ступне, правая – на носке на уровне пятки левой ноги. Игрок держит мяч на согнутой левой руке на уровне нижней части лица. Правая рука вытянута вверх. Игрок начинает движение с правой ноги: выполняет шаг вперед, касаясь пола вначале пяткой, потом ступней, затем сразу делает шаг левой ногой, и обязательно на пятку. Перед тем как сделать ею шаг на опору, следует подбросить мяч на высоту 30–40 см от пальцев вытянутой руки. Шаг ноги и удар должны слиться в единое движение.

Начинаем у стенки

При обучении подаче первые шаги игроки начинают у стены, так как, во-первых, не каждая школа может выделить отдельный мяч для каждого игрока. При этом игрок без мяча стоит в 3–4 м от стены и делает имитацию подачи; во-вторых, игрок после подачи ловит отскочивший мяч двумя руками в открытые кисти, что способствует развитию его физических качеств; в-третьих, подача у стены повышает моторную плотность занятия, позволяя избежать лишних передвижений за мячом по залу; в-четвертых, подача у стены дает тренеру возможность быть рядом с игроками, следить за их движениями и исправлять ошибки.

При ошибке игрока на подаче важно фиксировать не саму ошибку, а ее причину. Процесс обучения технике подачи должен сводиться не к количеству подач, а к вопросу о том, как правильно подать. Тренер должен уметь объяснить причину ошибки. При обучении подаче следует остановить внимание на следующих моментах:

1. Где держать мяч – на какой высоте, на согнутой или прямой руке?
2. Какой должна быть бьющая рука – прямой, согнутой; локоть отведен назад или в сторону?
3. На какую высоту надо подбрасывать мяч по отношению к высоте бьющей руки?
4. Как подбрасывать мяч: резко или плавно, или полностью выпрямленной рукой?
5. Какова зависимость между постановкой ног и бьющей рукой?

Качество подачи находится в прямой зависимости от места нахождения мяча перед ударным движением руки. На мой взгляд, с короткого отрезка всегда можно с большей точностью подбросить мяч.

Подача через сетку

Какой бы ни была по качеству исполнения подача у стенки, у игрока всегда есть желание подать мяч через сетку. Приступая к выполнению такой подачи, игрок должен находиться на таком расстоянии от сетки, чтобы он смог перебросить через нее мяч, получив от этого эмоциональный заряд. Но, как правило, первые подачи через сетку у многих вызывают больше огорчения, чем радости. Игроки среднего роста будут подавать мяч через сетку быстрее, чем малорослые, так как они более подвижны, и их движения лучше скоординированы. Что касается высокорослых учеников, то они хуже справляются с этим заданием и вообще требуют индивидуального подхода в обучении, учитывая особенности их физического развития.

Обучение подаче на первых этапах не должно быть скучным, а должно создавать эмоционально положительный настрой.

Эти и другие упражнения имеют одну цель – в разнообразных движениях отработать технику подачи, не стремясь увеличить расстояние от игрока до сетки. Только после хорошего закрепления техники движений следует постепенно увеличивать расстояние.

1. По три игрока выполняют подачу через сетку. Расстояние до сетки определяет тренер. Техника подачи определяется по пятибальной системе: шаг, подбрасывание мяча, удар через сетку прямой рукой. Оценку подачи ставит тренер, объясняя, почему она такая. Три игрока после своих подач набирают общую сумму очков, и по их количеству определяется лучшая тройка.

2. На лицевой линии трое игроков выполняют прыжки со скакалкой. По сигналу тренера все бегут к месту подачи и поочередно подают.

3. И.п. – то же. В центре площадки стоят скамейки. По сигналу тренера игроки бегут от лицевой линии до места подачи, по пути перепрыгивая через скамейку, после чего поочередно подают.

4. На месте подачи трое игроков вращают обручи, по команде тренера останавливаются и подают мяч.

5. На лицевой линии трое игроков выполняют гимнастический «мост»; по команде тренера нагибаются, бегут к месту подачи и поочередно подают мяч.

6. В центре площадки игроки на матах выполняют перекаты. По команде тренера все встают, берут мячи и поочередно подают.

Прием мяча снизу в волейболе

Если подачу можно отработать самостоятельно, то прием полностью зависит от подачи.

Игрок на подаче и игрок на приеме находятся в разных условиях. Первому психологически легче, так как его результаты зависят только от него самого. Ему никто не мешает в обращении с мячом: он сам выбирает цель, расстояние до

лицевой линии, силу удара. Второй же игрок лишен этих преимуществ. Поэтому для того чтобы прием подачи не был слабым местом в игре команды, необходимо включать в программу занятий упражнения, развивающие быстроту, ловкость, координацию движений.

Техника приема

Чтобы исполнение приема мяча снизу соответствовало качеству тактической игры команды в целом, тренер должен хорошо узнать индивидуальный уровень возможностей каждого игрока и только после этого строить тактику игры. Качество приема мяча снизу зависит от стойки игрока: положения ног, корпуса и рук.

1. Ноги должны находиться в удобной широкой стойке в согнутом положении и быть параллельны друг другу.
2. Корпус прямой. При обучении приему мяча снизу тренер обязательно должен обратить внимание на спину ученика, чтобы быстро исправить ошибки. Если корпус немного наклоняется вперед, то спина выгибается, и со временем может развиться сутулость. Поэтому спина должна быть выгнута вперед, плечи развернуты, положение головы – такое, чтобы глаза смотрели прямо. Полет мяча, его уровень, изменение направлений определяет только взгляд. Выбор позиции для приема мяча – основа последующей точной передачи. Для этого каждый игрок должен знать: принимать позицию для приема мяча надо после того, как мяч пролетит половину или треть пути. Когда мяч рядом с игроком или уже над головой – ошибка неминуема.
3. Кисти в «замке», руки прямые, вытянуты и опущены вниз. Прием идет на предплечья. Положение корпуса и рук максимально взаимосвязано. Все зависит от полета мяча, его силы и цели передачи.

Тактические хитрости

Если при приеме мяча сверху тренер может поставить плохо принимающих учеников в безопасные зоны, то нижний прием должны уметь выполнять все. Для этого выстраивается система защиты, которая требует строгого соблюдения.

1. Качество приема мяча снизу зависит от строгой игровой дисциплины принимающих и от действий игроков атакующей команды. Каждый игрок должен знать свою задачу, место на площадке, чтобы не мешать товарищу в выборе позиции. Подачи принимают только справа (за исключением игрока зоны 5).
2. Игроки при приеме нападающих ударов из зоны 4 должны стоять по диагонали.
3. При приеме игроки задней линии сдвигаются вправо. Этого можно добиться путем соблюдения строгой дисциплины при тактическом построении игроков. Игрок зоны 6 может располагаться только в двух позициях: у трехметровой линии при страховке своих игроков передней линии или на 1–2 м дальше к задней линии по отношению к расположению игроков зон 1 и 5. Расположение игроков зон 1, 5 и 6 в одну линию – грубая ошибка.

Упражнения для обучения приему мяча снизу

При назначении игроков на прием следует ориентироваться на выполнение ими сложных упражнений, дающих большую физическую нагрузку.

Прием мяча снизу отрабатывается как индивидуально (броски в стену и прием отскочившего мяча), так и в группах.

1. В парах и тройках принимающий игрок отрабатывает прием сильных ударов или бросков на своей стороне площадки.

2. То же – через сетку.

3. То же – в определенной игровой зоне.

4. Для выработки низкой стойки удары надо делать вниз. Правильной низкой стойки можно добиться путем быстрого опускания на одно колено, сохраняя при этом прямое положение корпуса. Возможная ошибка: прием идет на почти прямых ногах за счет сгибания спины и опускания предплечий.

5. Для разворота предплечий вправо или влево бросок мяча идет прямо в грудь. Вес тела переносится на одну ногу, а предплечья занимают место корпуса. Это движение часто применяется при низких ударах в корпус, когда возможности отхода нет.

6. Перемещение в низкой стойке без движения рук в стороны. Качество передач всегда выше, если руки делают движение снизу вверх перед корпусом. Для этого надо вначале сделать 2–3 шага в сторону, а затем принять мяч.

7. Упражнение с несколькими мячами. Принимающий совершенствует сразу 2–3 варианта приема мяча снизу: после сильной подачи, укороченных бросков, бросков в корпус.

8. Игрок набрасывает мяч с противоположной стороны площадки. Его партнер должен выполнить прием и совместно с партнерами произвести розыгрыш мяча. Главное в этом упражнении – внимательность и правильный выбор позиции.

9. На приеме остаются три человека: два принимающих игрока и разводящий. Главная задача принимающих – довести мяч до разводящего. Когда эта задача выполнена, команда может решать любые тактические задачи в нападении.

Групповые взаимодействия при нижнем приеме мяча

1. Игроки в зонах 5, 6 и 1 делают перекаты на матах и сразу принимают мяч от своего подающего. После приема мяч разыгрывается для нападающего удара.

2. Упражнение в парах. Игроки стоят на лицевой линии. По сигналу одного игрока другой выполняет бег с высоким подниманием бедра к сетке, разворачивается, быстро выбегает в поле и принимает мяч снизу от своего подающего.

3. Трое игроков на своей стороне площадки сидят на полу спиной к сетке; по сигналу одного из подающих быстро встают, разворачиваются и принимают мяч. После приема мяч разыгрывается для нападающего удара.

4. Двое (трое) игроков прыгают за лицевой линией со скакалками. По сигналу бросают скакалки, выбегают в зоны приема и принимают подачи от своих подающих.

5. Двое (трое) игроков сидят на стульях спиной к сетке. По сигналу одного подающего быстро встают, забегают за стул и принимают мяч от своих подающих.

6. Двое (трое) игроков за лицевой линией прыгают со скакалками, по сигналу подающего бросают их, перепрыгивают через скамейки, расположенные в 2 м от лицевой линии, и принимают свои подачи.

7. Пары игроков на разных сторонах площадки перепрыгивают друг через друга («чехарда»). По сигналу одного с левой стороны пары делают прыжок в «чехарду». Кто прыгал на левой стороне площадки, по сигналу тренера подает, кто прыгал на правой стороне – принимает. Затем пары меняются ролями.

8. То же – в тройках с последующим розыгрышем мяча.

9. Игроки в зонах 4 и 2 ставят блок, затем отбегают назад на 6–7 м от площадки, разворачиваются и принимают мяч от своего подающего. В этом упражнении можно добавить разводящего, который не участвует в приеме, а помогает разыграть мяч после приема. Подача в таком случае выполняется одним игроком.

10. На правой стороне площадки игроки в зонах 1, 6 и 5 принимают удары через сетку от игроков в зонах 4, 3 и 2. После чего сразу подают в зоны 1, 6 и 5. После приема организуется атака.

11. Упражнение в парах. Игрок у сетки набрасывает мяч на трехметровую линию, второй разбегается от лицевой линии, выполняет прием, после чего возвращается обратно. Смена после 3–4 повторений.

12. Упражнение в парах. Игроки у стены выполняют передачи снизу, затем – передачи в стену поочередно, меняя при этом дальность отскока мяча.

13. Упражнение в тройках. Один игрок стоит в 1 м от стены с мячом, другой – в центре площадки, третий – у сетки с мячом. Игрок у стены держит мяч на вытянутых руках и резко бросает в стену. Игрок, находящийся в центре площадки, выполняет прием и направляет мяч игроку у сетки, после чего выходит на нападающий удар. Смена через 10 повторений.

14. Упражнение в парах. Игрок у сетки (в зоне 4) берет 5 мячей, другой игрок стоит на противоположной стороне площадки (в зоне 5). Первый игрок выпрыгивает и бросает мяч вытянутыми вверх руками в игрока зоны 5, который выполняет прием мяча снизу мяча. Затем игроки меняются ролями.

15. На одной половине площадки три игрока стоят за лицевой линией, другие три игрока располагаются в зонах 5, 6 и 1 на приеме. Так же игроки располагаются на другой стороне площадки. Каждая тройка игроков после трех подач меняет свои позиции, а в это время игроки на другой стороне площадки выполняют подачу. В какую зону подавать мяч, определяет тренер.

«Светофор» - содержание: учащиеся становятся в колонну по одному у линии нападения, учитель - на лицевой линии напротив колонны. Учащиеся друг за другом на расстоянии 8 -

10 метров выполняют ускорение в направлении учителя, а в 0,5-1,0 метре от учителя делают остановку и принимают заданную стойку по звуковому или зрительному сигналу (пример: рука вверх — высокая стойка, рука вниз — в стороне - низкая стойка, рука впереди - средняя стойка).

«Салки»

— содержание: любая ограниченная площадка (границы устанавливает преподаватель, в зависимости от количества участников игры). Выбирается или

назначается "Салка", задача которого догнать любого игрока и запятнать (коснуться) его, если он не принял (не успел принять) заданную учителем стойку. Запрещено игрокам выходить за пределы площадки. Осаленный игрок становится "Салкой" и игра продолжается. Варианты игр:

- 1) можно одновременно играть на нескольких площадках, разделив учащихся на несколько групп (по полу, по подготовленности и др.);
- 2) в игре 2-3 "Салки";
- 3) осаливание не рукой, а волейбольным мячом.

«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 тем же способом, перехватить шар. Запрещено выходить за пределы площадки, касаться игроков противоположной команды, перемещаться другим способом. Вышедший шар за пределы площадки, возвращается в игру противоположной командой.

За каждый перехват шара команде начисляется очко. Игра ведется определенное учителем время или до определенного количества очков. При нарушении правил игры шар передается другой команде. Вводится в игру шар подбиванием его любому из партнеров. Дважды подряд одному и тому же игроку подбивать мяч нельзя.

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

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

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

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

«Мяч среднему» — 6-8 игроков размещается по кругу диаметром 4-6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди,

а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг, водящий меняется. Вариант - играющие в кругу перемещаются по кругу.

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

«Передал – садись»: эстафета: в игре участвуют несколько команд, которые выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-

2 м. Капитаны команд становятся напротив своей колонны на определенное расстояние (2-3 м). По команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра заканчивается

тогда, когда все игроки выполняют заданную передачу. Правила: при потере мяча, игра возобновляется с игрока потерявшего мяч.

«Перехвати мяч»

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

«Не потеряй мяч»

Две команды делятся пополам и выстраиваются в встречные колонны перекрестно на одинаковом расстоянии. Обе команды одновременно начинают передачи сверху с перемещением в конец своей колонны или встречной (по заданию). Игра длится определенное учителем время или до потери мяча. В первом случае выигрывает та команда, которая меньшее количество раз потеряла мяч; во втором случае, проигрывает та команда, которая первой потеряла мяч. Правила: если мячи сталкиваются, то обеим командам засчитывается потеря мяча; игроки перемещаются в правую сторону; нельзя одному игроку касаться дважды подряд.

«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.

«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 осаливания или принять мяч и передать своему же игроку. Правила: осаленные игроки выбывают из игры; при правильном приеме мяча командой, стоящей внутри круга - смена мест; игра продолжается до тех пор, пока в кругу останется 1 игрок, затем команды - меняются местами.

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

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

«Эстафета – не потеряй мяч!» - играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперед до определенного места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперед. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери. **«Займи свое место»** - играет любое количество команд. Команды строятся по кругу и по сигналу игрок с мячом выполняет передачу своему соседу (почасовой или против), а сам обегает круг в том же направлении и занимает свое же место. Следующий игрок делает тоже самое. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает полный круг.

«Гонка по кругу» – играют 2-4 команды, которые размещаются в шеренгах по радиусам очерченного круга на равном расстоянии и в одном направлении. У направляющих - мячи. По сигналу игроки выполняют высокую передачу над собой и оббегают круг, становясь в конец своей шеренги. Мяч принимает и снова посылает вверх следующий игрок, переместившийся на его место. Выигрывает команда, первой закончившая упражнение. Правила: При потере мяча игра возобновляется с места потери; если игрок догоняет своего соперника, то обходит его, не мешая ему.

Правила игры в волейбол

Каждая команда состоит не более чем из 14 человек, но непосредственное участие в игре принимают только 6. Вот, какие позиции существуют в волейболе: сеттер, наружный нападающий, нападающий слева, нападающий напротив, нападающий справа и либеро.

Цель команды – перебросить мяч через сеть в зону соперника таким образом, чтобы он коснулся пола. Как только это происходит, команде, которая произвела атаку, начисляется одно очко.

Право быть первым атакующим определяется при помощи жеребьевки.

Игрок не может ловить мяч и удерживать его в руках, перемещение мяча происходит только за счёт отбивания. Если мяч коснется другой части тела (стопы, головы и т.д.), то нарушением это не считается.

Один игрок не может два раза подряд дотрагиваться до мяча, только если он не ставит блок.

Начинающие спортсмены могут подавать мяч нижним приёмом, профессионалы же используют преимущественно верхний.

Матч начинающих волейболистов состоит из 3 партий, выигрывает та команда, которая одержала победу в 2 партиях из трёх.

Каждый игрок должен находиться на своей позиции, перемещение по часовой стрелке происходит после того, как команда заработает очко.

Во время игры нельзя нарушать границы поля. Если кто-то из спортсменов заступит за среднюю линию или выйдет за пределы поля, то команде-сопернику начисляют одно очко.

Подача мяча осуществляется со специально отведённого для этого места на поле и не позднее, чем через 8 секунд после свистка судьи. Если игрок подал мяч раньше свистка, то ему даётся право на ещё одну попытку.

Касаться верхнего края сетки запрещено.

В пределах одной команды мяч не должен задерживаться дольше, чем на 3 удара.

Во время матчей делаются перерывы на отдых и замену игроков. Каждая команда имеет право на 2 тайм-аута и 6 замен.

После сыгранной партии всем участникам даётся небольшой перерыв на 3 минуты. За это время игроки меняются площадками и определяют, кто какие позиции будет занимать на этот раз.

Напряжённая борьба происходит во время всего соревнования, т.к. мяч почти всё время находится в воздухе и игроки должны быть постоянно наготове, чтобы отбить его.

Одно из главных правил во время игры в волейбол – это уважение к членам своей команды и к соперникам. Агрессивное или враждебное отношение может привести к санкциям или даже дисквалификации игрока.

Амплуа игроков

Каждый игрок находится на площадке не просто так, у спортсмена есть своя задача, которую ему стоит выполнять, будучи на той или иной позиции.

У каждого игрока свое место на поле и своя роль

Вот, какие роли игроков существуют в волейболе:

Позиция 1 – сзади с правой стороны. Её занимает подающий доигровщик. Этот спортсмен должен мастерски работать с мячом, применяя различные техники для подачи.

Позиция 2 – впереди с правой стороны. Эту позицию занимает диагональный игрок, который принимает на себя большинство подач. Такой спортсмен должен быть высоким, прыгучим и физически сильным.

Позиция 3 – спереди в середине. Здесь находится центральный блокирующий. Этот игрок принимает на себя низкие мячи, для этого ему нужна быстрая реакция.

Позиция 4 – спереди с левой стороны. Это доигровщик, который атакует с края сетки. Такой спортсмен должен предугадывать исход игры и брать на себя решающие броски. Доигровщику нужно обладать сильным ударом.

Позиция 5 – сзади с левой стороны. На этом месте находится связующий, ему принадлежит право второго удара после атаки конкурента. Для связующего важно так подать мяч нападающему, чтобы тот смог реализовать эффективный удар.

Позиция 6 – сзади в середине. Здесь стоит блокирующий. Как и диагональный игрок, он должен быть высоким, выносливым и сильным, чтобы блокировать удары.