КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ВОЛЕЙБОЛ В ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В КГАСУ

Методическое пособие

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

ВОЛЕЙБОЛ В ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В КГАСУ

Методическое пособие

КАЗАНЬ 2015

УДК – 796.325
ББК – 75.5

Составители:

Баченина Е.А. старший преподаватель кафедры ФВиС КГАСУ

Болотников А.А. к.п.н. доцент кафедры ФВиС КГАСУ

Калманович В.Л. к.п.н. заведующий кафедрой ФВиС КГАСУ

Рецензенты:

Бикмухаметов Р.К. доктор педагогических наук, профессор

Драндров Г.Л. доктор педагогических наук, профессор

Волейбол в программе по физической культуре в КГАСУ: методическое пособие / сост. Баченина Е.А., Болотников А.А., Калманович В.Л., Трусова Л.А. – Казань: Издательство «КВВКУ», 2014. – 46 с.

В настоящей работе описана техника и тактика игры в волейбол. Даны упражнения для изучения и совершенствования технических и тактических приёмов, а также типичные ошибки и методы их исправления. В данном методическом пособии приведены подводящие подвижные игры и эстафеты, которые широко используются как для развития физических качеств, так и для обучения и совершенствования техники игры.

Методическое пособие предназначено для студентов и преподавателей КГАСУ.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ВВЕДЕНИЕ 4

1. ВОЛЕЙБОЛ, СУТЬ ИГРЫ И ЕЁ УПРОЩЁННЫЕ ПРАВИЛА ……... 5

2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ ……..…... 6

2.1. Перемещения ……..…….. 6

2.2. Верхняя передача мяча двумя руками ...……..…….. 7

2.3. Нижняя передача мяча двумя руками ……...…… 8

2.4. Подача ……..... 8

2.4.1. Нижняя прямая подача …….….. 9

2.4.2. Верхняя прямая подача ……..... 9

2.5. Прямой нападающий удар ……..... 11

2.6. Блокирование …… 12

2.7. Упражнения для изучения и совершенствования техники игры …… 13

2.7.1. Упражнения для изучения и совершенствования верхних передач ……... 13

2.7.2. Упражнения для изучения и совершенствования нижних передач ……... 14

2.7.3. Упражнения для изучения и совершенствования подач ……... 14

2.7.4. Упражнения для изучения и совершенствования прямого нападающего удара и одиночного блокирования ……..... 14

3. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ …… 15

II. ПОДВОДЯЩИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ К ВОЛЕЙБОЛУ 16

III. ЛИТЕРАТУРА ..……..... 27

IV. ПРИЛОЖЕНИЯ ..……..... 28

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – одна из наиболее распространённых игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Принято считать, что волейбол появился в городе Холиок (Гелиок) штата Массачусетс в США в 1895 году. Создателем игры был Вилльям Дж. Морган, инструктор по физической культуре колледжа Ассоциации молодых христиан.

В нашей стране в волейбол стали играть после Октябрьской революции 1917 года. За короткое время игра получила широкое распространение среди населения. В 1925 году по инициативе секции игр в Москве созывается актив, на котором были приняты первые в нашей стране правила игры.

В 1928 году в Москве состоялся чемпионат СССР, вошедший в программу I Всесоюзной спартакиады.

Великая Отечественная война затормозила развитие волейбола. Но, несмотря на огромные трудности, в 1945 году вновь проводится первенство СССР.

В апреле 1947 года в Париже на конгрессе, в котором принимали участие 14 стран, была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Это было важно для укрепления международного авторитета игры и увеличения её популярности.

1949 год в истории волейбола был отмечен проведением первого континентального чемпионата среди женских команд и первого мужского чемпионата мира в Праге. Победителями обоих чемпионатов стали сборные СССР.

Несмотря на международный масштаб игры, олимпийским видом спорта она была признана только в 1957 году. Впервые волейбол был включён в программу XVIII Олимпийских игр в Токио в 1964 году.

В настоящее время существует ещё несколько крупных турниров: кубок Японии, кубок ФИВБ, кубок Самаранча, а также российские мемориальные турниры – памяти А. Савина и А. Чинилина.

1990 год является новой вехой в истории волейбола. Он отмечен созданием Мировой Лиги – турнира, главной задачей которого является показ лучших национальных сборных всех континентов.

ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА В ТАТАРСТАНЕ

В начале 50-х годов волейбол в Казани переживает свое первое настоящее рождение.

Послевоенная молодежь была заряжена на спорт. Казань того времени была просто насыщена спортивным духом. Соревнования по волейболу и баскетболу проходившие на открытых площадках собирали массу зрителей всех возрастов. В Педагогическом институте тренировал студентов Борис Колчин. А главным зачинателем этого процесса все же стал молодой тренер Исаак Борисович Брен.

Он буквально с улицы собирал мальчишек, для которых впоследствии пропуск его тренировок превращался в трагедию. Весной 1952 года в спортзале появляется новый игрок Нил Фасахов, которого Брен приводит с уличной площадки. Уже спустя годы, в 1960 году, в Бразилии в составе сборной СССР он стал чемпионом мира, навечно вписав свое имя в историю всего татарстанского

волейбола. Его именем спустя полвека назван турнир по волейболу, первый розыгрыш которого прошел в Казани в ноябре 2005 года.

Все мы благодарны людям, которые заложили традиции татарстанского волейбола, его фундамент: это и упомянутые выше - Исаак Брен, Борис Колчин, Нил Фасахов, а также Игорь Кудряков, Виль Зарипов, Георгий Солдатов, Фаат Файзуллин, Виктор Нелюбин, Эрнест Метропольский, Владимир Князев, Олег Науменко, Борис Горшков, Юрий Федоренко, Геннадий Хохлов, Алик Ахметзянов, Эдуард Семенов, Николай Полянцев, Василий Тонин, Игорь Волков.

Новый импульс развитию волейбола в Республике дало рождение и становление волейбольного «Динамо», которое началось в середине 1995 года, когда в Казани начали собирать сильнейших волейболистов. А уже спустя 5 лет, в мае 2000 года, совместным решением МВД Республики и администрации столицы Республики на базе команды управления внутренних дел Казани была создана мужская профессиональная волейбольная команда «Динамо» (Казань). Через четыре года пришли первые успехи. Бронза национального чемпионата, а затем и выигрыш Кубка России. Через семь лет победа в чемпионате России. Через восемь лет выигрыш Кубка европейских чемпионов.

Команда, постепенно меняя название с «Динамо» на «Динамо-Таттрансгаз», потом на «Зенит-Казань», продолжает «штамповать» победы. На национальном уровне выиграли четыре подряд чемпионата России, с 2009 по 2012 годы. На их счету три победы в Кубках России и две победы в Суперкубках России. На международном уровне дважды стали бронзовыми призерами чемпионата мира среди клубов в 2009 и 2001

Волейбол. Суть игры и её упрощённые правила

Играют в волейбол на прямоугольной площадке размером 9 х 18м. Поле и команды разделены сеткой, высота которой 2,24м. для женщин и 2,43м. для мужчин. Дозволенными ударами по мячу (не более 3-х) игроки команды, состоящие из 6 человек, перебивают мяч на сторону противника. Смысл игры сводится к тому, чтобы добиться приземления мяча на стороне противника или вызвать ошибку при его приёме. Если это команде удаётся, то она выигрывает очко.

Во время подачи игроки обеих команд располагаются на площадке в определённой расстановке – каждый в своей зоне. Таких зон шесть. При выигрыше очка игроки команды перемещаются на одно место по направлению часовой стрелки, а подаёт тот игрок, который перед этим стоял в зоне 2. При выигрыше очка соперником смену расстановки не производят.

При выполнении передачи соприкосновение рук с мячом должно быть коротким. Игроку не разрешается касаться мяча два раза подряд. Разрешается игра ногой. При выполнении нападающего удара игрок не имеет права переступать всей ступнёй среднюю линию, производить удар по мячу на стороне противника. Выполняя блокирование, игрок может переносить руки над сеткой. После того как мяч заденет блок, за командой оставляется право ещё на три касания с мячом.

Побеждает команда, быстрее выигравшая 3 или 2 партии. Счёт партий, определяющий победу, может быть 3:0, 3:1, 3:2 (если игра состоит из 5-ти партий) или

2:0, 2:1 (если игра состоит из 3-х партий). Партия заканчивается, когда команда набирает 25 очков, и будет иметь перевес в 2 очка над командой противника.

1. Обучение технике игры в волейбол

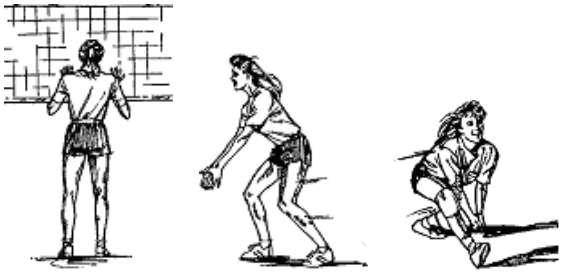
К основным приёмам техники волейбола относятся перемещения, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование.

Исходные стартовые положения игрока для выполнения волейбольных приёмов называются стойками.

В зависимости от степени сгибания ног стойки подразделяются на высокую, среднюю и низкую.

При *высокой стойке* (рис. 32а) тело игрока полностью выпрямлено, ноги слегка согнуты и руки находятся на уровне пояса. Эта стойка используется сравнительно редко.

Средняя стойка (рис. 32б) является основной для приёма и передачи мяча. Ноги игрока располагаются на ширине плеч. Левая на полступни впереди правой, опирается на всю ступню, правая нога сзади, на носке. Ноги слегка согнуты в коленях, тело незначительно наклонено вперёд. Вес тела распределяется равномерно с небольшим смещением вперёд. Руки согнуты в локтях и находятся на уровне пояса. Взгляд обращён на мяч.



а б в

Рис. 32

Низкая стойка (рис. 32в): ноги сильно согнуты в коленях, тело наклонено вперёд, руки согнуты, иногда локти находятся даже на уровне колен. Кисти рук подняты до подбородка. Применяется при приёме очень сильных и низких мячей.

1.1. Перемещения

Волейбол – игра, требующая быстрых резких перемещений по спортивной площадке.

Приставной шаг наиболее удобен для преодоления короткого расстояния (вперёд, назад, в стороны). Если необходимо продвинуться вперёд, движение начинается впередистоящей ногой, если назад – сзади стоящей. Затем приставляется другая нога.

Двойной шаг применяется при движении только вперёд или назад; в стороны двойным шагом двигаться нельзя Движение начинается сзади стоящей ногой, затем другой, если движения направлены вперёд, движения назад производятся в обратном порядке.

Скачок – более быстрый способ перемещения, чем двойной и приставные шаги. Может применяться после бега, перемещения приставными шагами. Скачок выполняется толчком одной ноги, после чего принимается положение стойки.

Бег применяется для преодоления большого расстояния с максимальным ускорением и резкой остановкой.

Прыжки применяются для достижения высоколетящих мячей и для нанесения нападающих ударов.

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
1. Вы держите руки слишком близко к корпусу.	Руки должны быть отведены от тела – так, чтобы они были параллельны бёдрам.
2. Перемещайтесь, соединив ладони.	Перемещаясь по площадке, не соединяйте ладони. Сводите их лишь за мгновение до удара по мячу.
3. Бросившись за мячом, растянулись на полу.	Надо было принять низкую стойку и отразить мяч, находясь как можно ближе к нему.
4. Отразив мяч, застыли на месте.	Отразив мяч, продолжайте двигаться как бы по его траектории.

1.2. Верхняя передача мяча

Приём и передача мяча двумя руками. Игрок из положения средней стойки начинает встречное движение к мячу (рис. 33а). Сначала он поднимает согнутые в локтях руки вперёд-вверх, затем начинает выпрямлять ноги и руки (рис. 33б).

В конце передачи руки вытягиваются в направлении полёта мяча, игрок как бы тянется за ним (рис. 33в). При приёме мяча пальцы несколько напряжены и слегка согнуты. Форма, которую принимают кисти и пальцы рук, должна напоминать ковш. Большие пальцы обращены на себя и образуют дно ковша, не давая мячу провалиться, остальные пальцы являются как бы боковыми стенками. Основная нагрузка во время передачи ложится на указательный и средний пальцы, большой палец несёт поддерживающую функцию. Безымянный палец и мизинец касаются мяча ногтевыми фалангами и выполняют функции поддержки и направления мяча. Степень выпрямления рук будет зависеть от характера передачи: чем длиннее передача, тем больше выпрямляются руки в локтях.

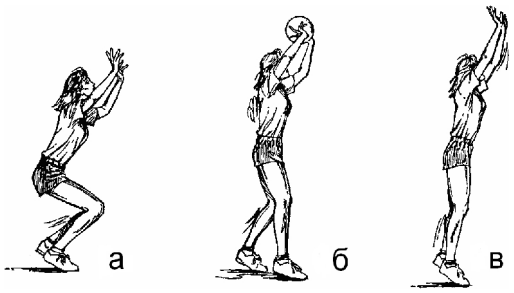


Рис. 33

Необходимо, чтобы при встрече пальцев с мячом кисти рук находились несколько выше лица, всё движение делается слитно, без пауз, с постепенным ускорением. Важно, чтобы в передаче мяча, особенно на большие расстояния, активно участвовали ноги игрока, которые продолжают движение вверх-вперёд вслед за мячом до полного их выпрямления. Кисти заканчивают движение. На траекторию полёта мяча влияет положение тела игрока и расположение пальцев на мяче. Если игрок выполняет длинную передачу, его тело имеет некоторый наклон вперёд (в сторону передачи) и плечи находятся на некотором отдалении от мяча.

Если мяч надо поднять над собой, игрок больше подводит плечи под мяч, так, чтобы последний находился над игроком. Для того чтобы передать мяч назад, через голову, плечи игрока должны находиться под мячом, при встречном движении игрок несколько прогибается в поясничной части и посылает руки вверх-назад, переступая сзади стоящей ногой. Часто задержка мяча происходит в тех случаях, когда игрок не делает встречного движения.

При передаче мяча в низкой стойке плечи подводятся больше под мяч, руки и кисти работают более активно.

При передаче мяча в высокой стойке руки находятся несколько выше головы, ноги почти не участвуют. Передача выполняется за счёт активной работы предплечий и кистей рук.

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
1. Мяч коснулся ваших ладоней, и произошла его «задержка».	Вытяните пальцы и обхватите мяч, касаясь его лишь двумя верхними фалангами.
2. Мяч пошёл вертикально вверх, а не по навесной траектории к нужной цели.	Вы забыли вовремя распрямить руки и ноги в сторону цели и перенести в том же направлении вес тела. Бейте в нижнюю половину мяча, но не под низ.
3. Наметив цель, вы всё же промахиваетесь.	Плечи обязательно должны быть развёрнуты вперёд к цели. Кроме того, усилия двух рук должны быть равными.
4. Мяч пошёл закрученным.	Нужно передать мячу «моментальный импульс», чтобы мяч не прокатился по пальцам.
5. Мяч улетел через сетку на половину противника.	Находясь на правой половине площадки, нужно стоять лицом к левой боковой линии, выдвинув вперёд правую ногу.
6. Мяч угодил в сетку.	Во время приёма мяча плечи должны быть развёрнуты вперёд по отношению к намеченной цели.
7. Мяч не долетел до боковой линии.	Распрямляя руки и ноги, вы вложили в их движение недостаточно усилий.
8. Вы дали чересчур низкий пас.	Высшая точка паса вперёд – 2-2,5м над сеткой. Паса назад – 1,5-2м. Следуйте этим стандартам и сделайте траекторию полёта мяча повыше. Направление движения рук – скорее по вертикали.

1.3. Передача способом снизу

Передачи способом снизу могут быть выполнены одной и двумя руками. Работа рук при этом способе выполнения передачи зависит от скорости полёта мяча и от направления передачи.

Руки выпрямлены, соединены вместе, немного развёрнуты так, чтобы мяч принимался на внутреннюю сторону предплечий (рис. 34).

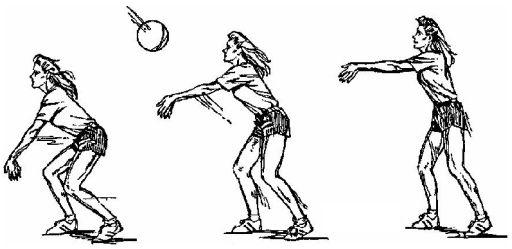


Рис. 34

При большой скорости мяча руки просто подставляются под него, однако, если необходимо поднять мяч вертикально вверх, нужно принять такое положение (чаще всего в выпаде), чтобы руки находились параллельно земле. Если необходимо направить мяч вперёд или в сторону под углом, руки встречают мяч также под определённым углом.

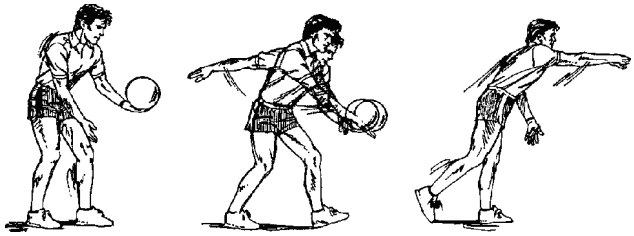
При небольшой скорости мяча руки двигаются вверх, совершая «подбивание». Для безошибочной передачи главное значение имеет работа ног, их активность и точное положение предплечий под мячом.

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
1. Во время приёма мяча вы слишком высоко подняли руки – так, что потом они взлетели выше плеч.	Принимайте мяч, когда он окажется на уровне вашего пояса. При контакте с мячом не двигайте руками – помните о жёсткой конструкции «кочерги».
2. Вместо того чтобы согнуть колени, вы согнулись в поясе. Ваш пас получился слишком низким и коротким.	Принимая мяч, сгибайте колени, а спину держите прямой. Если нужно присесть как можно ниже, для сохранения равновесия обопритесь кончиками пальцев об площадку.
3. Вы не перенесли вес тела вперёд, по направлению к цели. В результате мяч не полетел в сторону сетки.	Убедитесь, что вес тела перенесен на переднюю ногу, и что ваш корпус наклонен вперёд.
4. В решающий момент вы разъединили ладони, и хороший пас не получился	Переплетите пальцы рук или обхватите одну ладонь другой. Следите, чтобы большие пальцы были параллельны друг другу
5. Мяч ударился о ваши руки выше локтевого сгиба или даже угодил в грудь.	Держите руки параллельно бёдрам, чтобы мяч во время его приёма находился подальше от вашего корпуса.

1.4. Подача

1.4.1. Нижняя прямая подача

Для выполнения нижней прямой подачи игрок располагается в зоне подачи лицом к сетке. Ноги расставлены на ширине плеч. Левая нога выдвинута на полступни вперёд, мяч в левой руке, правая свободно опущена вдоль туловища. Ноги слегка согнуты в коленных суставах. Игрок находится в положении прямой стойки (рис. 35а). Аккуратным плавным движением игрок подбрасывает мяч вверх примерно на уровне головы левой рукой или двумя руками. Одновременно ударяющая рука слегка согнута в локте, отводится назад для замаха (рис. 35б). Центр тяжести переносится на сзади стоящую ногу. Замах можно сделать и до подбрасывания мяча. Для этого игрок сначала делает замах ударяющей рукой, подбросив мяч, наносит удар. Ударяющая рука посылается вперёд-вверх, и удар наносится напряженной ладонью по нижней части мяча на уровне пояса или немного ниже. Сзади стоящая нога выпрямляется, перенося тяжесть тела на впередистоящую ногу (рис. 35в). После удара для сохранения равновесия сзади стоящая нога переступает вперёд.



а б в

Рис. 35

1.4.2. Верхняя прямая подача

Исходное положение для выполнения верхней прямой подачи то же, что и при нижней (рис. 36а). Мяч подбрасывается несколько впереди игрока на высоту 80-100см над головой. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела

а б в

Рис. 36

переносится на сзади стоящую ногу, которая сгибается в коленном суставе. Туловище наклоняется назад и поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за туловищем согнутая рука отводится назад, поднимается вверх и отводится назад за голову (рис. 36б). Игрок смотрит на мяч. Для выполнения ударного движения сзади стоящая нога выпрямляется, и тяжесть тела переносится на впередистоящую ногу (рис. 36в). Одновременно с этим начинает движение вперёд верхняя часть туловища, а затем рука. Рука вначале перемещается локтем вперёд, затем движение предплечья убыстряется, и рука, полностью выпрямленная, производит удар над головой. Степень наклона кисти вперёд зависит от роста игрока, чем выше он ростом, тем сильнее наклон кисти. Удар производится закрепленной ладонью. В момент удара игрок слегка отрывается от пола. Сила подачи зависит от быстрого и резкого переноса центра тяжести вперёд (навала туловища), от активного разгибания сзади стоящей ноги, от скорости движения руки.

Если мяч подброшен высоко, амплитуда движения будет большой. В этом случае достигается большая сила удара. И наоборот, нацеленная подача выполняется с невысокого подбрасывания движением руки от плеча, удар производится кулаком или твердой основой ладони.

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
Нижняя подача	
1. Мяч летит скорее вверх, чем вперёд, и не перелетает через сетку.	Держите мяч на уровне пояса или даже ниже. Бейте под центр мяча и выносите руку вперёд, по направлению к сетке. Переносите вес на переднюю ногу.
2. Удар получился несильным, и мяч угодил в сетку.	Не двигайте рукой, на которой лежит мяч. Во время удара он должен быть неподвижен. Бейте запястьем открытой ладони.
3. Вы не перенесли вес на переднюю ногу, и мяч полетел по слишком высокой траектории.	Во время контакта с мячом перенесите вес на переднюю ногу. Голова и плечи должны находиться впереди колен.
Верхняя планирующая подача	
1. Мяч летит в сетку.	Подбрасывайте мяч близко к правому плечу.
2. Мяч уходит вправо, за игровую часть сетки (это касается и правшей, и левшей).	Мяч подбрасывайте прямо перед собой, а не вправо.
3. Подача недостаточно сильная, и мяч не перелетел через сетку.	Вкладывайте в удар вес и силу всего тела. Бейте по мячу запястьем ладони, а не пальцами.
4. Мяч приземлился за лицевой линией площадки соперников.	Бейте под центр мяча. При ударе мяч должен находиться прямо над головой.
5. Вы подбросили мяч слишком далеко от себя, и, чтобы выполнить подачу, вам пришлось сделать шаг-другой вперёд.	Подбрасывайте мяч аккуратно, близко к корпусу и перед правым плечом.
Верхняя резаная подача	
1. Мяч летит в сетку.	Подбрасывайте мяч чуть назад, за правое плечо.

2. Мяч уходит вправо.	Мяч нужно подбрасывать перед корпусом, а не правее его.
3. Мяч не перелетел через сетку.	Во время касания мяча перенесите вес тела. Бейте по мячу запястьем открытой ладони.
4. Мяч ушёл за лицевую линию площадки соперников.	Бейте под центр мяча и, с силой обхватив его, прокатите пальцы по его верхушке. Затем опустите правую руку на уровень пояса.
5. Выполняя подачу, вы сделали два-три шага.	Слегка подбросьте мяч за плечо и перенесите вес вперёд.
Боковая планирующая подача	
1. Мяч угодил в сетку.	Вы подбросили мяч слишком далеко от левого плеча или слишком низко.
2. Мяч не долетел до сетки.	В момент касания мяча разверните корпус. Бейте по мячу запястьем открытой ладони.
3. Мяч ушёл за лицевую линию площадки соперников.	Бейте под центр мяча и в направлении вашего левого плеча.
4. Выполняя подачу, вы сделали два-три шага.	Мяч надо подбрасывать в направлении левого плеча поближе к корпусу. Любые шаги в сторону – совершенно лишние.

1.5. Прямой нападающий удар

При выполнении прямого нападающего удара мяч летит в направлении разбега. Длина разбега не должна превышать 3,5м. Разбег выполняется с максимальным ускорением. Первый шаг небольшой и незначительный по скорости, следующие два шага более длинные и более быстрые. Последний шаг наиболее длинный и самый быстрый по скорости, поэтому происходит напрыгивание сразу на обе ноги (рис. 37а). В последнем шаге правая нога ставится на пятку, к ней очень быстро приставляется левая нога, тоже на пятку (этим образуется стопорящее движение, преобразующее энергию разбега в энергию прыжка), затем ноги сгибаются в коленях, одновременно руки отводятся для замаха назад.

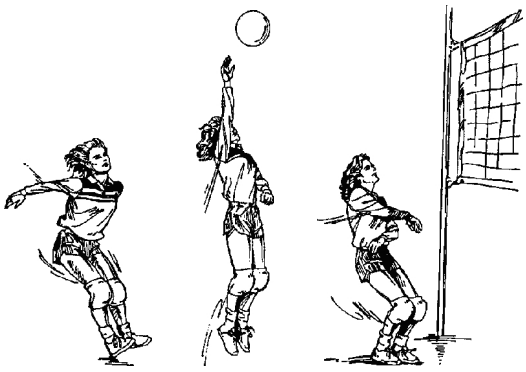


Рис. 37

Отталкивание начинается махом рук снизу вверх. При этом происходит активное разгибание ног и туловища. Руки поднимаются до уровня плеч. Сильно оттолкнувшись, игрок взлетает в воздух. В это время туловище и ударяющая рука отводятся назад для замаха в ударное положение (рис.37б). Отведение руки производится как и при верхней прямой подаче.

Ударное движение начинается со сгибания туловища. Затем двигается локоть предплечья и кистью наносится резко сверху удар по мячу. Пальцы в момент удара прижаты друг к другу. Удар производится полностью выпрямленной рукой.

После удара игрок приземляется, мягко сгибая ноги (рис.37в).

При нападающих ударах с далёких от сетки передач характерна более активная работа туловища и движение руки и кисти. Рука в момент такого удара движется к

верхнему краю сетки. При нанесении удара близко у сетки активно участвуют предплечье и кисть.

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
1. После сильного атакующего удара мяч летит за пределы лицевой линии.	Вы должны коснуться мяча, когда он находится перед бьющим плечом; ваша ладонь должна обхватить верхушку мяча.
2. Вам не хватает роста в прыжке во время сильного удара.	Вам надо поставить пятки так, чтобы преобразовать горизонтальное движение в вертикальное; обеими руками следует сильно взмахнуть вверх.
3. Вы готовитесь к сильному атакующему удару, однако мяч летит мимо вас.	Вы должны подождать на линии атаки, пока не определите, куда будет направлен пас.

1.6. Блокирование

Блокирование – один из самых эффективных методов защиты от нападающих ударов. Технические действия игрока при блокировании заключаются в наблюдении за противником, перемещении вдоль сетки к месту атаки, прыжке, постановке кистей рук и приземлении.

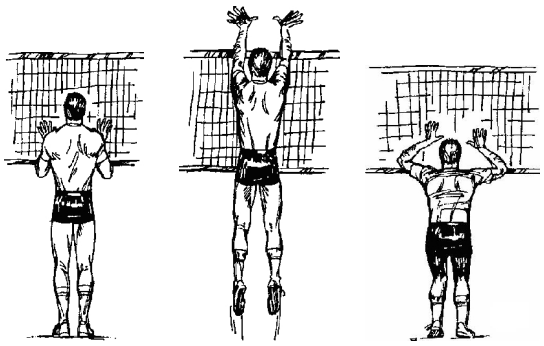
Внимательно наблюдая за действиями противника, игрок располагается в 50-70см от сетки. Перемещение к месту атаки выполняется приставными шагами вдоль сетки. Если нападающий наносит прямой удар по ходу разбега из зоны № 4*, блокирующий выбирает место немного левее мяча, если удар наносится из зоны № 2, блокирующий выбирает место правее мяча. При ударе из зоны № 3 блокирующий выбирает место точно против мяча (рис. 38а).

Перед прыжком игрок немного приседает, делает руками круговой замах от себя вниз, затем, энергично разгибая ноги в коленных и голеностопных суставах, выполняет вертикальный прыжок. При этом руки, слегка согнутые в локтях, энергично поднимаются вверх (рис. 38б).

Кисти рук при блокировании располагаются на таком расстоянии, чтобы мяч не проскочил между ними.

Пальцы рук при блокировании не напряжены и не расставлены слишком широко.

После блокирования игрок приземляется на согнутые носки лицом к сетке (рис. 38в). Для успешного блокирования необходимо обратить внимание на выбор места отталкивания и момента толчка. В большинстве случаев при обычной передаче прыжок следует выполнять позже, чем прыгает нападающий, когда тот уже находится в воздухе и рука при замахе начинает отводиться за спину.



а б в

Рис. 38

Если нападающий удар производится с низких передач, блокирующий должен прыгать одновременно с нападающим.

Если нападающий удар выполняется с далёкой от сетки передачи, прыжок делается позже.

* *Условные обозначения, нумерация зон площадки соответствуют действующим правилам соревнований по волейболу.*

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
1. Вы – блокирующий – прыгаете до атакующего удара.	Следите за связующим соперника до тех пор, пока не определите, куда будет направлена связка; затем следите за нападающим до тех пор, пока в поле зрения не окажутся мяч и рука нападающего.
2. Вы уже опускаетесь на пол, в то время как нападающий только касается мяча.	Совершайте прыжок сразу после прыжка нападающего.
3. Пальцы ваших рук сжаты.	Широко расставьте пальцы рук, так чтобы большие пальцы указывали наверх.
4. Вы приземляетесь с прямыми ногами.	Вы должны согнуть колени, смягчая приземление.
5. Вы располагаетесь не напротив нападающего.	Встаньте напротив атакующего нападающего.

1.7. Упражнения для изучения и совершенствования техники игры

1.7.1. Упражнения для изучения и совершенствования верхних передач

1. Занимающиеся располагаются во встречных колоннах. Ловля мяча двумя руками на уровне лица в средней стойке волейболиста. В момент ловли мяча игрок принимает положение средней стойки, а затем, последовательно выпрямляя ноги и руки, бросает мяч вверх-вперёд. После броска игрок уходит назад в свою колонну. Вариант: игрок уходит в противоположную колонну.
2. То же, но бросок мяча заменяется верхней передачей.
3. Упражнение в парах. Один из занимающихся набрасывает мяч партнёру, который верхней передачей возвращает мяч обратно.
4. Стоя в колонне по одному у стены, занимающиеся поочерёдно выполняют верхнюю передачу о стену.
5. Передача мяча в кругах с водящим в середине. *Варианты*:

а) игроки в кругах стоят на месте;

б) игроки передвигаются по кругу приставными шагами;

в) в центре круга находятся два-три водящих.

6. Передача мяча назад через голову в тройках. Средний игрок выполняет передачу над собой, поворачивается на 180° и выполняет передачу назад через голову крайним игрокам. Те возвращают мяч высокой траекторией среднему игроку.
7. Передача мяча в парах. Приём мяча от партнёра, передача над собой, поворот на 180° и передача обратно.
8. Передачи в парах. Резкая передача на уровне груди. Партнёр должен вернуть мяч высокой передачей.
9. Передача мяча со слабого нападающего удара.

10.Один игрок принимает мяч попеременно то от одного, то от другого игрока. Вариант: передача в тройках двумя мячами.

11.Передача мяча то в одну, то в другую стену, при этом игроки стоят в колонне по одному в углу спортзала.

12.Попадание мяча в баскетбольное кольцо способам верхней передачи с собственного набрасывания, с различных расстояний.

1.7.2. Упражнения для изучения и совершенствования нижних передач

1. Выпад вперёд правой ногой или левой, поднятие набивного мяча с пола и бросок прямыми руками вперёд вверх.
2. После перемещения с набивным мячом остановка и глубокий выпад с броском мяча снизу вверх вперёд.
3. Приём мяча, набрасываемого партнёром, способом нижней передачи (выполняется в парах).
4. Удар по мячу снизу двумя руками у стены. Дать мячу упасть на пол и выполнить нижнюю передачу после отскока.
5. Упражнения в парах. Один из игроков направляет мяч верхней передачей, а партнёр возвращает мяч нижней передачей.
6. Отбивание мяча двумя руками снизу о стену, на месте и в движении.
7. Игроки располагаются в колонну по одному в зоне № 6. Преподаватель из зоны № 2 посылает мяч в зону № 6 к лицевой линии. Первый в колонне должен догнать мяч и нижней передачей отбить мяч через сетку.
8. Приём мяча, отскочившего от сетки. Игроки в колонне за линией нападения лицом к сетке. Преподаватель бросает мяч в сетку.

Первый в колонне выбегает и принимает мяч, поднимая его вверх. Выполнивший упражнение идёт на место последним в колонну.

1.7.3. Упражнения для изучения и совершенствования подач

1. Броски набивного мяча (до 1кг весом) в парах через сетку снизу одной рукой.
2. Построение занимающихся в шеренгах по одному вдоль боковых линий площадки. Имитация ударного движения при нижних подачах.
3. Построение прежнее. Нижняя прямая подача в парах. Выполняется поперёк площадки.
4. Нижняя прямая подача с расстояния 5-6м через сетку.
5. То же самое, но подача производится из-за лицевой линии, затем только из зоны подачи.
6. Построение учащихся в двух кругах. Разучивание подбрасывания и ударного движения по мячу при верхней прямой подаче.
7. Построение в шеренгах по одному за лицевой линией. Метание набивного мяча из-за головы одной рукой.
8. Имитация верхней прямой подачи. Построение произвольное.
9. Верхняя прямая подача с 6-8м, затем из-за лицевой линии.

1.7.4. Упражнения для изучения и совершенствования прямого нападающего удара и одиночного блокирования

1. Прыжок из положения приседа с разгибанием туловища и махом рук.
2. Прыжки в длину из положения полуприседа.

3. Прыжки в гору или вверх по лестнице толчком одной и двух ног.
4. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке с места, а затем с разбега правой и левой рукой.
5. Имитация разбега и напрыгивания перед нападающим ударом.
6. Подбрасывание теннисного мяча и удары по нему кистью в прыжке через сетку.
7. Имитация нападающего удара после разбега и толчка возле сетки.
8. Нападающий удар при пониженной сетке по мячу, наброшенному партнёром.
9. Нападающий удар при пониженной сетке с собственного набрасывании.
10. Нападающий удар при пониженной сетке.
11. Нападающий удар с высоких передач из зон №№ 4, 2, 3.
12. Нападающий удар с длинных передач. Удар из зоны № 4, передача из зоны № 2, удар из зоны № 2, передача из зоны № 4.
13. Нападающий удар при одиночном блокировании.
14. Имитация блокирования у сетки.
15. Тренер подбрасывает мяч над сеткой, игрок на противоположной стороне площадки выполняет прыжок и одиночное блокирование.
16. Тренер, стоя на стуле, держит над сеткой кисти рук. Игроки по очереди подходят и прыгают, касаясь своими ладонями рук тренера.
17. Игроки имитируют блок в зоне № 2 около правой баковой линии. Ладони при блокировании должны располагаться не параллельно, а под некоторым углом к сетке, перпендикулярно направлению удара.
18. Совершенствование блокирования при пониженной сетке без прыжка. Направление нападающего удара неизвестно. Затем блокирование нападающего удара на обычной сетке с оговоренным и неизвестным направлением удара.

2. Обучение тактике игры в волейбол

Под тактикой в волейболе понимается организация индивидуальных и коллективных действий игроков и команды, направленных на достижение победы над противником.

Средствами тактики являются все технические приёмы игры: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование.

Согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков или всей команды называются тактическим способом ведения игры.

Выбор тех или иных способов ведения игры, особенно для команд начинающих, зависит от физических данных игроков и их технической подготовки. При обучении начинающих игроков тактическим действиям нужно обратить их внимание на тщательное изучение противника, его слабых и сильных сторон; на учёт метеорологических и других условий во время игры. Играя на открытом воздухе, например, надо учитывать, на какую площадку светит солнце, наличие ветра, когда происходит игра, днём или вечером; в закрытом помещении учитывается высота зала, освещённость, расстояние от площадки до стен, покрытие пола и так далее.

Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Программой по физическому воспитанию на обучение игре в волейбол отведено небольшое количество часов. Поэтому целесообразно дать учащимся общие понятия об этой игре и привить некоторые простейшие навыки по тактике игры.

При изучении индивидуальных тактических действий в нападении учащиеся должны научиться своевременно занять удобное исходное положение для выполнения второй передачи, нападающего удара; выбрать способ отбивания мяча через сетку в соответствии с обстановкой (нападающим ударом, в прыжке двумя руками или кулаком, направлять мяч через сетку на слабого игрока или в незащищённое место, имитировать нападающий удар и после этого обманным ударом опустить мяч вблизи сетки; чередовать верхнюю и нижнюю подачи.

Осваивая индивидуальные тактические действия в защите, учащийся должен научиться определять возможное действие противника и направление полёта мяча; применять различные приёмы мяча сверху или снизу, без падения или с падением в зависимости от направления и скорости полёта мяча от противника; при блокировании определять зону, откуда будет произведен нападающий удар, и своевременно занимать исходное положение для прыжка.

Групповые тактические действия в нападении предусматривают изучение учащимися взаимодействия игроков при первых передачах из тыловых зон к сетке в зону 3 и вторых передач из зоны 3 в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной в направлении передачи, и нападающем ударе или отбивании мяча через сетку сверху двумя руками.

Главным при обучении учащихся групповым тактическим действием в защите является умение постоянно быть готовым прийти на помощь партнёру, принимающему мяч в трудных условиях. Учащихся нужно обучить страховке при блокировании, расположению игроков в тыловой зоне при одиночном и групповом блокировании, взаимодействию игроков при групповом блокировании.

И, наконец, при обучении командным тактическим действиям в нападении и защите изучают расстановку игроков при своей подаче и подаче противника, при нападающих действиях противника, игру в нападении.

* * *

IV. ПОДВОДЯЩИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ К ВОЛЕЙБОЛУ

Волейбол сегодня – это один из самых распространённых видов спортивных игр. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определённых их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приёмами техники игры и тактическими взаимодействиями. Физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. Когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. Для обучения технике и тактике игры существует множество специальных упражнений. И среди таких упражнений немаловажную роль играют подводящие подвижные игры и эстафеты.

В данном методическом пособии мы привели подводящие подвижные игры и эстафеты к волейболу, использование которых помогает интереснее и разнообразнее решить задачи развития тех или иных физических качеств, а также обучения, закрепления и совершенствования технических приёмов игры в волейбол.

Полёт мяча

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, стойки, шнур с разноцветными флажками, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд по 6-8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5м натягивается шнур с маленькими разноцветными флажками. Игроки первой шеренги берут по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги.

Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5м, в третьем – до 2м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается.

Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

Быстрые передачи

Задачи: развитие быстроты, координации движений и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно, назначаются судьи. На площадке с интервалом 5-7м проводятся две параллельные линии, за которыми напротив друг друга равномерно выстраиваются 5 пар игроков. За каждой парой закрепляется судья, вручающий её участнику за левой линией волейбольный мяч. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя каждая пара в течение 30с должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке.

Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

Передачи капитану

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает волейбольный мяч и становится в круг на отведенной ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его

подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Стремительные передачи

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания.

Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

Эстафета волейбольных передач

Задачи: развитие быстроты, точности движений и внимания. Совершенствование приёма и передачи мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Каждая команда выстраивает- ся на своём игровом участке в две встречных колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения, капитаны команд, стоящие направляющими правых колонн, получают по мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец собственной.

Игра продолжается по этим правилам до тех пор, пока капитан, начавший игру, снова не получит мяч в свои руки и демонстративно поднимет его над головой в знак завершения эстафеты.

Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

Волейбольный обстрел

Задачи: развитие ловкости, быстроты двигательной реакции и внимания. Совершенствование приёма, передачи мяча и закрепление нападающего удара в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5-7м и получают волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя они начинают выполнять свободные волейбольные передачи. Игрок, допустивший ошибку при приёме мяча или неточно пославший его, садится в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых. Волейбольный обстрел продолжается до тех пор, пока один из обстреливаемых игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

Попробуй, унеси

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Обучение стойкам и перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание руководителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной руководителем. Между ними кладётся мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трёхметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3-4 раза.

Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

Круговая лапта

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча после нападающего удара. Совершенствование нападающего удара.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка).

Описание игры. Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочерёдно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры – 5 минут.

Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в круге. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

«Перестрелбол»

Задачи: совершенствование всех изученных приёмов, передач, подач и т.д., игры в волейбол и взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6-10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен».

Описание игры. Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плену», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный их партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плена» возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плену», а он должен мяч поймать. Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры – 15-20 минут.

Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

Эстафета с элементами волейбола

Задачи: развитие ловкости и внимания. Совершенствование передач сверху, снизу двумя руками в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, стойки, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, одна команда параллельно другой на расстоянии 3-4м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10-15м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки. Парам, стоящим впереди колонны, даётся по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары бегут вперёд, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками друг другу до своей стойки, заходят за неё и возвращаются обратно. Добежав до начальной стартовой черты, они передают мяч следующей паре в колонне, которая выполняет то же и т.д. Вернувшиеся пары становятся в конец колонны. Если мяч упал, уронивший игрок должен взять его и продолжить задание. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей мяча.

Выигрывает команда, все пары которой выполнят задание раньше.

Встречная волейбольная пасовка над сеткой

Задачи: развитие ловкости, быстроты. Совершенствование приёма и передач мяча сверху и снизу двумя руками, взаимодействия в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах волейбольной площадки (одна половина команды против другой). Между ними –

волейбольная сетка. У впередистоящих игроков одной половины команд – по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впередистоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди. Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2-3 раза подряд.

Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и без ошибок.

По наземной мишени

Задачи: развитие ловкости, прыгучести. Обучение нападающему удару и блокированию.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, теннисные мячи.

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5м. 2 команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке – теннисный мяч.

Описание игры. По сигналу 2 игрока от каждой команды одновременно бегут к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), – 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Двумя мячами через сетку

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

Волейбол с выбыванием

Задачи: развитие ловкости, координации движений. Совершенствование всех ранее изученных технических элементов и взаимодействия игроков в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды по 6 человек и располагаются каждая на своей половине волейбольной площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Все ошибки фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку.

Победитель определяется так же, как в волейболе.

Эстафета у стены

Задачи: развитие быстроты реакции, ловкости. Обучение нападающему удару в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6-8 человек. Команды стоят в колоннах лицом к стене на расстоянии 3-4м от неё.

Описание игры. По сигналу руководителя стоящие первыми в колоннах выполняют нападающий удар в пол так, чтобы мяч отскочил от пола в стену. После удара игрок становится в конец колонны, а второй участник выполняет нападающий удар по отскочившему от стены мячу и т.д. Игра продолжается 3-4 минуты.

Выигрывает та команда, которая меньше всех потеряла мяч.

Эстафета волейболистов у стены

Задачи: развитие ловкости, внимания. Обучение передачам мяча сверху, снизу двумя руками, сверху одной рукой.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся и становятся так же, как в предыдущей игре.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки выполняют 10 передач сверху двумя руками в стену. После десятой передачи первые бегут в конец колонны, а вторые продолжают выполнение передач и т.д. Потом выполняют 10 передач снизу двумя руками; 10 передач сверху одной рукой. Если игрок потерял мяч, он подбирает его и продолжает счёт.

Выигрывает команда, не допустившая падения мяча или уронившая мяч меньшее число раз.

Падающая палка

Задачи: развитие быстроты, ловкости, внимания. Обучение стойкам и передвижениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, палка.

Подготовка. Играющие строятся в круг диаметром 6-7м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры. Водящий называет номер кого-либо из играющих и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить её. Если вызванный успел выполнить задание, он возвращается на своё место, а если не успел, то заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком.

Выигрывает тот участник, который ни разу не был водящим.

Эстафета «Челночный бег»

Задачи: развитие быстроты. Обучение перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка.

Подготовка. Играющие делятся на 2-3 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки передвигаются приставными шагами до дальней трёхметровой линии, затем – до средней линии, потом – до дальней лицевой линии и возвращаются к своей команде. Передав эстафету, становятся в конец колонны, а вторые продолжают бег и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Бег за мячом

Задачи: развитие ловкости, точности движений. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками, взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 4 команды по 4-5 человек. Игроки первой команды располагаются на одной половине площадки таким образом: первый игрок – в 3-ей зоне, второй игрок – в 4-ой зоне, остальные – в 6-ой зоне. Игроки второй команды на этой же половине площадки: первый игрок – в 3-ей зоне, второй игрок – во 2-ой зоне, остальные – в 6-ой зоне. Третья и четвёртая команда располагаются так же на другой половине площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя игрок из зоны 6 делает передачу в зону 3, оттуда – в зону 4 (вторая команда – в зону 2), и потом – в зону 6. Все игроки после передачи делают переход за мячом. Если одна из команд теряет мяч, быстро берут его и продолжают игру. Игра продолжается 10 минут.

Выигрывает команда, которая ни разу не потеряла мяч или уронила его меньшее количество раз.

Точная подача

Задачи: закрепление и совершенствование подач всеми изученными способами.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие становятся на лицевые линии с двух сторон площадки.

Описание игры. По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз – в левую. Если очерёдность нарушена, – эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10-15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

Эстафета с остановкой

Задачи: развитие быстроты, координации движений. Обучение остановкам, перемещениям и стойкам в волейболе, правильному положению рук на мяче.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, набивные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. У первых игроков в руках – набивной мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки бегут от лицевой линии к средней – бег, остановка, поворот кругом – бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперёд до линии нападения на противоположной площадке, остановка, перемещение приставными шагами правым боком вперёд снова к линии нападения, после этого – бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке надо выполнить поворот на 360° во время бега. Передав эстафету следующему, игрок становится в конец колонны. Если мяч выпадет из рук, его нужно поднять и продолжить бег.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета у стены с поворотами

Задачи: развитие ловкости, координации движений. Совершенствование передач мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды и располагаются в колонны по одному у стены.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки делают передачу сверху над собой, затем о стену, поворачиваются на 360°, принимают мяч, и, направив его в стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на 360°, принимают мяч и т.д. Все передачи выполняются сверху двумя руками. Во втором круге все передачи выполняются снизу двумя руками.

Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены после поворота на 360° и которая меньше допустила падений мяча на площадку.

Эстафета с передачей сверху на точность

Задачи: развитие быстроты, координации движений, точности. Закрепление и совершенствование передач сверху двумя руками.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные щиты с корзинами, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются колоннами за средней линией.

Описание игры. По сигналу руководителя первые в колоннах, выполняя передачу мяча сверху двумя руками над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к баскетбольному щиту, они стремятся попасть мячом в баскетбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего передают мяч вторым игрокам своей колонны и т.д.

Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания.

Борьба за мяч

Задачи: развитие ловкости, внимания. Обучение передачам мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются по всей площадке, но не ближе трёх метров к центру.

Описание игры. Руководитель, стоя в центре площадки, подбрасывает мяч вверх. Игроки обеих команд стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу передачей сверху или снизу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя.

Игра ведётся на время или на количество передач подряд.

Мяч – ловцу

Задачи: развитие ловкости, точности, координации движений. Обучение передачам мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Игра организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них – игроки противника (2-3 человека), которые стараются перехватить мяч.

Описание игры. Игра проводится так же, как и «Борьба за мяч», но, передавая мяч друг другу, стараются перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко. Игра проводится до 15 очков.

Волейбол в тройках

Задачи: развитие координации движений. Совершенствование всех ранее изученных технических приёмов.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 3 человека и становятся каждая на половине площадки: 1-3-2; 5-3-4, то же – на другой стороне.

Описание игры. Мяч вводится в игру точной подачей из зоны 1 в зону 5 на другой стороне площадки. Игрок зоны 5 передаёт мяч игроку в зону 3, тот делает передачу в зону 4, а он, в свою очередь, нападающим ударом направляет в зону 1 через сетку и т.д. Игра длится 15 минут.

Выигрывает команда, ни разу не потерявшая мяч или сделавшая это меньшее количество раз.

Поймай мяч

Задачи: развитие прыгучести, ловкости. Совершенствование нападающих ударов и блокирования.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Блокирующий стоит в зоне 3. На противоположной стороне, в зонах 4 и 2, стоят нападающие, в зоне 3 – связующий игрок.

Описание игры. Первой передачей мяч из зоны 5 направляется в зону 3. Игрок зоны 3 делает передачу для нападающего удара в зоны 4 и 2, откуда и следует нападающий удар. Блокирующий наблюдает за связующим игроком, и, в соответствии с передачей, ставит блок в той или иной зоне. Если блокирующий выполнил задание, то он получает очко. Игра длится 10 минут, после чего игрока, ставившего блок, меняет другой.

Выигрывает тот участник, который набрал большее количество очков.

Защита зоны

Задачи: развитие ловкости, внимания, координации движений. Совершенствование нападающих ударов и защитных действий.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. «Защитник» становится в зоне 6 (5, 1), остальные игроки – через сетку с мячом в руках.

Описание игры. Игроки выполняют нападающие удары с собственного набрасывания в зону 6 (5, 1). Если защитник принял мяч, то он получает одно очко. Игра длится 10 минут, после чего его сменяет другой игрок.

Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

Попади в квадрат

Задачи: закрепление и совершенствование подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи, мел.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки мелом разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате – цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Описание игры. Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. Игрок, выполнив подачу, встаёт в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочерёдно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза).

Сумма очков определяет команду-победительницу.

Сумей принять

Задачи: развитие ловкости. Обучение приёму мяча с подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на пары и располагаются на боковых линиях один против другого.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих партнёров, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше мячей принял без ошибок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.Л. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979.

2. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. – Мн.: Полымя, 1985. – 79 с., ил.

3. Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. Волейбол. Шаги к успеху. Пер.с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2004. – I-VI, 1-161 [9] с. ил.

4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – М.: «Физкультура и спорт», 1982. – 224 с., ил.

5. Волейбол / Автор-сост. Донченко А.Б. – М.: Вече, 2002. – 384 с. («Игра & спорт»).

6. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. – М., Просвещение, 1991. – 191 с.

7. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Приложение 1

ПРИМЕРНЫЙ КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи занятия:
1. Обучение нижней прямой подаче.
2. Совершенствование перемещений волейболиста.
3. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками.

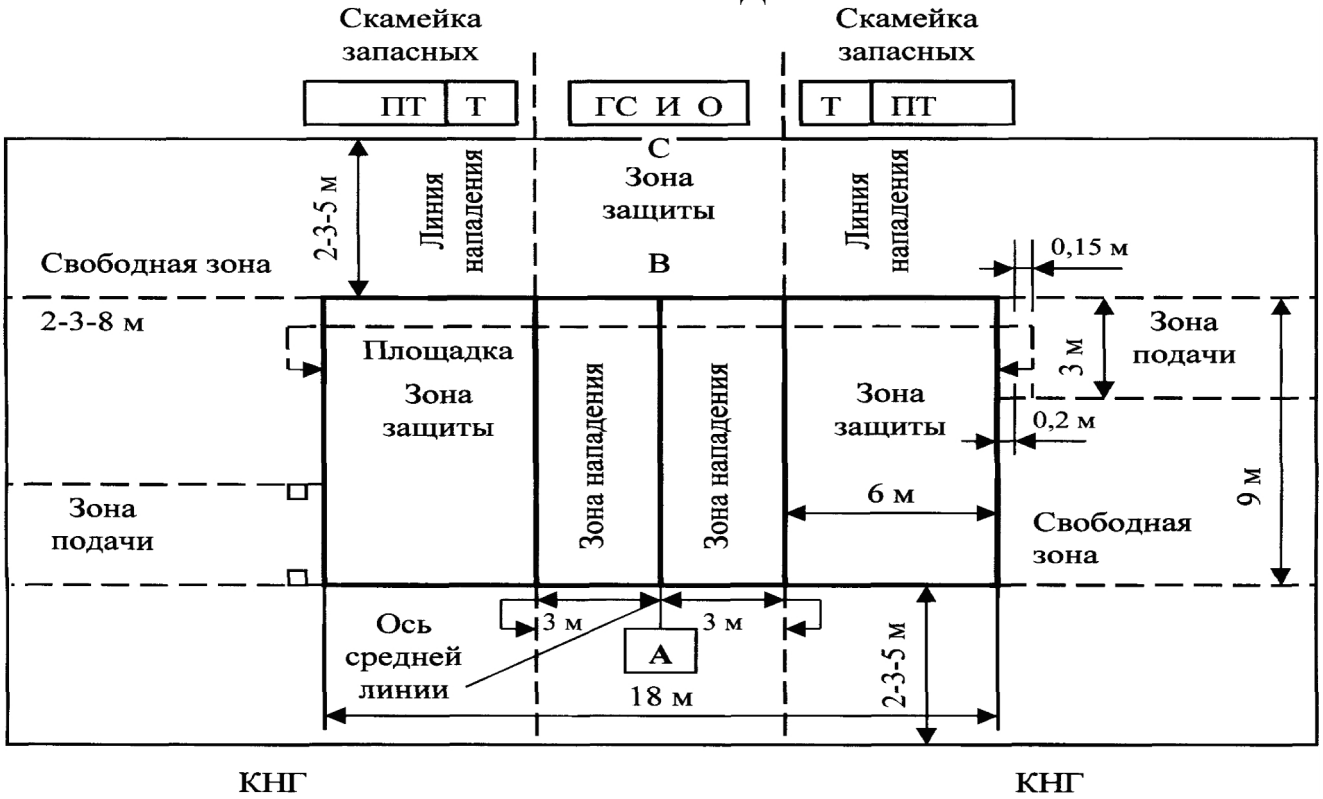
***Инвентарь и оборудование**:* набивные мячи, волейбольные мячи.

Содержание	Дози-ровка	Методические указания
I. Вводная часть занятия. 1. Построение, рапорт, сообщение задач занятия. 2. Бег. Разминка.	15мин.	
II. Основная часть занятия. 1. Развитие быстроты перемещения: • бег на 10-30м с максимальной скоростью: лицом вперёд, боком (правым, левым) вперёд, скрестным шагом, спиной вперёд; • бег различными способами с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей); • бег с остановками и ускорениями с места по прямой и с изменением направления под углом.	60мин.	Следить, чтобы при повороте налево впереди была правая нога и наоборот.
2. Совершенствование перемещений: • занимающиеся стоят в колоннах лицом к сетке за линией нападения. Первые в колонне бегут к сетке. Останавливаются двойками, шагом, скачком, выполняют повороты и имитируют вторую передачу (в зоне 2 поворот выполняется налево, в зоне 4 – направо, в зоне 3 – налево и направо); • занимающиеся стоят в колонне по одному на месте пересечения боковой и лицевой линии по сигналу бегут вдоль лицевой линии в зону 6, выполняют остановку и поворот лицом к сетке (бег из зоны 1 и из зоны 5); • продвижение в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу занимающиеся изменяют способ перемещения (на каждый сигнал – определённый способ).		Двойной шаг применяется при движении вперёд или назад. Скачок применять после бега. Приставной шаг – для преодоления короткого расстояния, прыжки – для достижения высоколетящих мячей.
3. Упражнение в парах: один игрок бросает набивной мяч вверх-вперёд, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы, разгибая ноги и руки, бросает мяч партнёру и возвращается на место.		Форма, которую принимают кисти и пальцы рук, должны напоминать ковш.
4. Один игрок бросает мяч другому за голову, перемещаясь спиной, пробегает мяч и ловит его над головой, затем, выпрямляя ноги и руки, бросает		

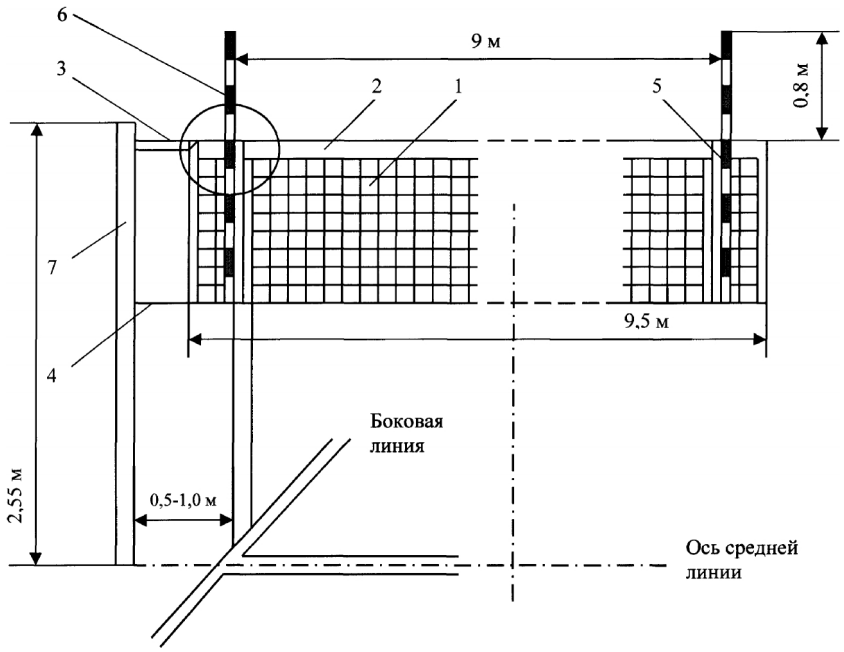
партнёру, возвращаясь на место.		
5. Один игрок бросает мяч в сторону другому, тот после перемещения приставными шагами, остановки и ловли мяча делает поворот к партнёру и затем бросает мяч.		Поворот игроки выполняют на правой и левой ноге.
6. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: • передача мяча о стену с изменением высоты и расстояния от стены, стоя на месте, в движении приставными шагами вдоль стены; • стоя лицом к стене, передача над собой, поворот на 180° и передача над собой, стоя спиной к стене, снова поворот кругом; • передача мяча в зону 6 к лицевой линии, игроки выходят к мячу из зоны 5 и 1, останавливаются двойным шагом, поворачиваются лицом к зоне 3 и выполняют туда передачу; • занимающиеся стоят по кругу. В кругу один (два-три). Водящий с мячом. Приставными шагами игроки перемещаются по кругу, водящий передаёт им мяч, они возвращают передачей сверху двумя руками; • игроки располагаются в зонах 6, 3 и 4. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 опять в зону 6. Игрок после передачи переходит в ту колонну, куда он передал мяч.		Чем больше расстояние от стены, тем больше выпрямляются руки в локтях, ноги продолжают движение вверх-вперёд за мячом до полного их выпрямления. Следить за правильным выходом к мячу.
7. Обучение нижней прямой подаче: • броски набивного мяча снизу одной рукой через сетку с места подачи; • нижняя прямая подача из-за боковой линии в парах; подачи подряд одним занимающимся 10 попыток; • эстафета: «Мяч через шеренгу», «Самый меткий».		Ноги расставлены на ширине плеч. Левая нога выдвинута на полступни вперёд, мяч в левой руке. Ноги слегка согнуты в коленных суставах. Плавным движением игрок подбрасывает мяч левой рукой вверх. Одновременно правая рука отводится назад для замаха. Ударяющая рука посылается вперёд-вверх, и удар наносится напряжённой ладонью по нижней части мяча.
III. Заключительная часть занятия Подведение итогов занятия. Задание для самостоятельной работы.	5мин.	

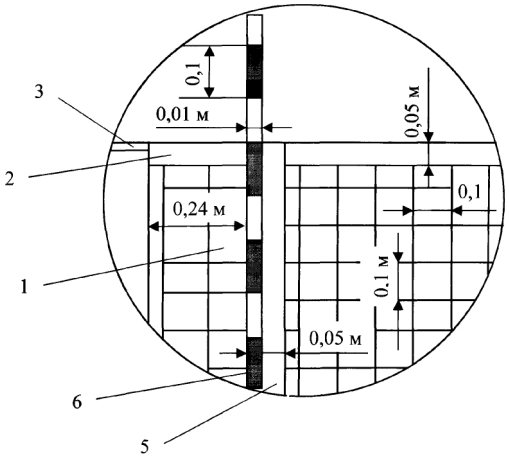
Приложение 2

СХЕМА ИГРОВОГО ПОЛЯ ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛА



СТРУКТУРА ИГРОВОЙ СЕТКИ





1 – сетка; 2 – белая горизонтальная лента;
3 – гибкий трос; 4 – шнур;
5 – вертикальная лента;
6 – антенна; 7 – стойка