

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского
Национальный исследовательский университет

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано методической комиссией факультета физической культуры и спорта для преподавателей факультета физической культуры и спорта ННГУ

Нижегород

2015

УДК 796.325 (075,8)

ББК 4515.69 (я73)

Т-38

Т-38 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ: Составители:
В.А. Кирсанов, Т.А. Малышева. Учебно-методическое пособие .– Нижний
Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2015 – 34с.

Рецензент:

кандидат психологических наук **А.В. Гутко**

В учебном пособии в соответствии с содержанием технической подготовки в волейболе приведены примеры уроков. Рекомендовано при проведении семинарских, практических занятий по учебным дисциплинам: Теория и методика обучения базовым видам спорта, Спортивные игры. Рассмотренные в пособии материалы также рекомендованы при написании студентами контрольных, курсовых и выпускных квалификационных (дипломных) работ.

Пособие предназначено для преподавателей факультета физической культуры и спорта всех форм обучения специальности 04.09.03 "Физическая культура".

Ответственный за выпуск:
председатель методической комиссии факультета
физической культуры и спорта Т.А. Малышева

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Учебно-методическое пособие

Составители:

Владимир Алексеевич **Кирсанов**
Татьяна Александровна **Мальшева**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Нижегородский государственный университет им. Н.И.Лобачевского»
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23

Подписано в печать

Формат 60x84. Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Таймс.
Усл.печ. л. 2,2 Заказ № .Тираж 50 экз.

Отпечатано в типографии

Нижегородского государственного университета им. Н.И.Лобачевского
603600. г. Нижний Новгород. ул. Большая Покровская, 37
Лицензия ПД № 18-0099 от 04.05.01.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I. ТЕХНИКА ИГРОВЫХ ПРИЕМОВ.....	5
1.1. Стойки волейболиста	5
1.2. Перемещения.....	6
1.3. Исходные положения.....	6
1.4. Подачи.....	6
1.4.1. Нижняя прямая подача.....	7
1.4.2. Верхняя прямая подача.....	7
1.5. Передачи мяча.....	8
1.5.1. Верхняя передача мяча.....	8
1.5.2. Нижняя передача мяча.....	10
1.6. Нападающий удар.....	11
1.7. Блокирование.....	12
II. ПОУРОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	13
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	32
ЛИТЕРАТУРА.....	33
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	34

ВВЕДЕНИЕ

Изучение техники и тактики игры в волейбол осуществляется или на уроках физического воспитания, посвященных этой игре полностью, или в сочетании с изучением упражнений из других разделов учебной программы. В данном пособии рассматривается организация урока, полностью отводимого на изучение учебного материала по волейболу как любой урок по физической культуре, урок по волейболу состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В пособии конкретно рассматриваются вопросы основной части занятия непосредственно связанные с обучением техническим элементам волейбола (нижней и верхней прямой подаче, верхней и нижней передачам мяча, прямого нападающего удара по ходу с разбега, одиночного блокирования).

Помимо описания приемов, с помощью которых ведется игра, в пособии приводится комплекс упражнений для овладения их техникой.

Материал составлен с учетом возраста (17-23 года), пола (мужчины, женщины), физической подготовки, антропометрических данных, психических особенностей студентов. Как показывает многолетняя практика, эти показатели не превышают средний статистический уровень для лиц данного возраста.

Следует отметить, что многообразие движений при игре в волейбол является эффективным средством для устранения недостатков в физическом развитии студентов и способствует повышению их двигательной активности на протяжении всего периода обучения в ВУЗе.

Занятие волейболом вырабатывает такие качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость.

Большая эмоциональность игры характеризуется сменой ситуаций, постоянными взаимодействиями с партнером и в итоге приучает игроков к коллективным действиям, развивает качества товарищества и взаимопомощи.

Тем не менее, не все студенты с пониманием относятся к изучению элементов игры, не все одинаково быстро овладевают техникой приемов волейбола. Поэтому для привития стойкого интереса к овладению техникой лучше изучать ее приемы в учебных играх с ограничением фиксации технических ошибок. С приобретением игрового опыта у студентов легче исправить техническую ошибку, чем психическую травму, полученную в результате постоянного фиксирования ошибок.

В процессе обучения техническим элементам необходимо сосредоточить внимание на основе техники (исходные положения, перемещения, прыжки, передачи, на точной координации движений) и лишь после этого переходить к совершенствованию техники на фоне повышения нагрузок.

В разделе техника волейбола рассмотрены наиболее рациональные способы выполнения основных элементов игр. Не следует забывать, что

приведенные варианты выполнения технических элементов не обязательны для всех студентов. Поэтому при обучении азам волейбола необходим индивидуальный подход к каждому занимающемуся с учетом его физических, психических особенностей и антропометрических данных. Приведенные способы выполнения технических элементов волейбола рассматриваются для занимающихся с наиболее развитой правой рукой («правшей»). Для «левшей» эти элементы рекомендуется выполнять в зеркальном варианте.

Поурочный материал составлен с учетом материально технической базы ННГУ и рассчитан приблизительно на группу из 20 человек разного пола.

В пособии приводится содержание только основной части урока (60 мин.) состоящей из подводящих упражнений по технике выполнения элементов. Подготовительная (25 мин.) и заключительная (5 мин) части урока взаимосвязаны с основной и способствует решению поставленной задачи урока.

1.ТЕХНИКА ИГРОВЫХ ПРИЕМОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Техника волейбола включает комплекс приемов, с помощью которых ведется игра. Рациональная техника способствует достижению высоких спортивных результатов даже игрокам, не обладающим атлетическим сложением.

В настоящее пособие рассматриваются наиболее приемлемые способы выполнения технических элементов для студентов.

1.1.Стойки волейболиста

Все действия волейболиста начинаются из положения стойки. Стоек в волейболе бесконечное множество. Они возникают в зависимости от игровой ситуации и характера предстоящих действий. Принципиальной основой всех стоек является то, что стойка – это исходное положение, позволяющее выполнять любой игровой прием, а производные этой стойки служат для действий в той или иной ситуации.

Средняя стойка ноги врозь руки располагаются так, чтобы кисти были перед грудью, туловище наклонено вперед, вес тела перенесен в направлении наиболее вероятного движения вперед.

Игрок-правша выставляет вперед левую ногу, левша правую. Занимая исходное положение, волейболист должен быть в постоянной готовности к действиям. Для уменьшения площади опоры можно стоять на носках, переступая с ноги на ногу.

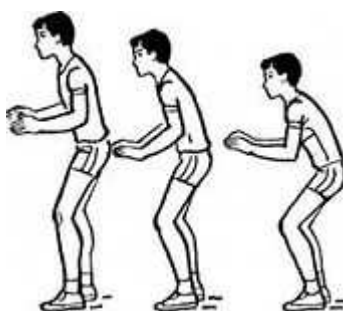


Рис.1.Стойки волейболиста

Примечание: все рисунки скопированы из литературных источников [6, 7].

В волейболе игрок не может удерживать мяч или отбивать его не установленными правилами способами. Все действия осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключая его задержку. Это предъявляет исключительно высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, выполнить тот или иной игровой прием. С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования - она высокая (рис. 1, а), для приема подачи - она средняя (рис. 1, б), для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока - она низкая (рис. 1, в). Таким образом, положение ОЦТ (общего центра тяжести) зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

1.2. Перемещения

При обучении техники перемещений необходимо обработать внимание на то, что первые движения при шаге, скачке, беге и падениях должны быть быстрее последних. Это необходимо для того, чтобы элемент выполняется в статическом положении с наименьшей инерцией. У более опытных волейболистов первые шаги всегда быстрее шагов предшествующих выполнению технического элемента (кроме нападающего удара).

Изолированное обучение стоек и перемещений малоинтересно, поэтому их надо изучать в упражнениях, которые вынуждают занимающихся принять положение готовности для перемещения в новом направлении.

1.3. Исходные положения

Исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приема игры после передвижения или стойки. Таким образом, исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема. Независимо от характера игрового приема исходные положения отличаются некоторой статичностью: перед передачей (рис. 2, а), приемом снизу (рис. 2, б), блокированием (рис. 2, в) и атакующим ударом (рис. 2, г). Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется долями секунды.

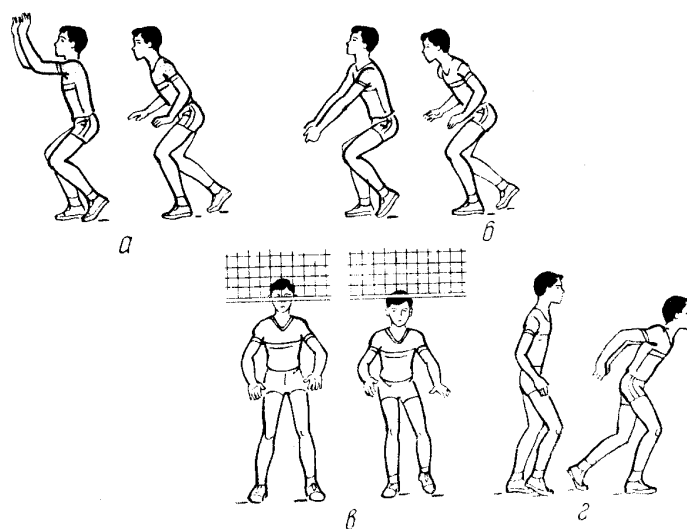


Рис. 2

Рис.2.Исходные положения

1.4.Подачи

Доля, отводимая подачам в общем арсенале технических средств — 15%.

Мяч в игру вводится подачей, и команда получает очко, если соперник не принял её.

Различают следующие способы подачи: нижние прямые и боковые и верхние прямые и боковые. При обучении студентов рекомендуются нижняя прямая (на начальной стадии обучения) и верхняя прямая подачи.

1.4.1.Нижняя прямая подача

Этот вид подачи наиболее прост в техническом выполнении не требует больших физических усилий. Траектория полета мяча при выполнении этой подачи удобна для приема сверху и снизу, что облегчает начинающим волейболистам осваивать эти элементы и способствует более продуктивно проводить двусторонние игры.

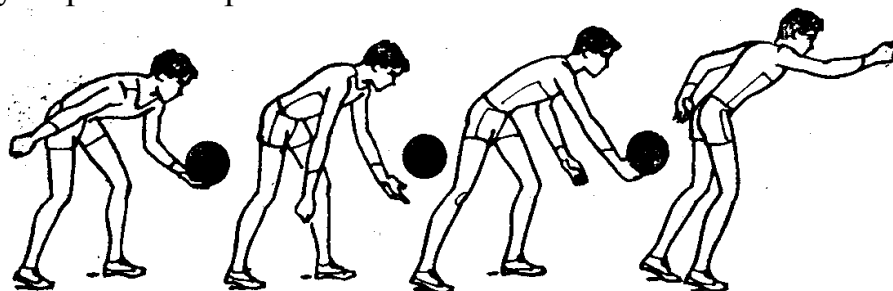


Рис.3.Нижняя прямая подача

Нижняя прямая подача выполняется из исходного положения, когда игрок стоит лицом к сетке, сместив центр тяжести тела к сзади стоящей ноге. Бьющая рука отведена назад в положении замаха. Другой рукой игрок держит мяч перед собой несколько ниже пояса на одной линии с кистью бьющей руки. Подбросит мяч на высоту 10-30 см, игрок маховым движением руки производит удар по мячу. Вместе с этим движением разгибается сзади стоящая нога и центр тяжести тела перемещается на ногу, стоящую впереди. Удар по мячу производится основанием ладони или не крепко сжатым кулаком.

1.4.2.Верхняя прямая подача

В исходном положении игрок лицом к сетке и держит мяч одной рукой на уровне груди. Ударяющая рука кистью опущена вниз - вперед. При подбрасывании мяча вверх отклоняет туловище назад, центр тяжести переносит на сзади стоящую ногу, затем ударяющую руку (опережая подбрасывание мяча) вскидывает вверх, локоть отводит в сторону, а плечо назад. При вскидывании локоть идет вверх - в сторону, с одновременным отведением плечевого сустава назад. Заняв нужное положение, локоть останавливается, а кисть продолжает движение вверх.

С последующим разгибанием сзади стоящей ноги, движением туловища вперед и кистью рук вверх - вперед он производит удар по мячу и заканчивает его движением туловища и руки к впереди стоящей ноге.

По мере овладения верхней прямой подачей игрок может варьировать положение ударяющей руки, высоту подбрасывания мяча, скорость удара, направление силы удара по мячу.

Последнее наиболее важно при выполнении вариантов верхней прямой подачи без вращения мяча - планирующая. При обучении студентов используются оба варианта подачи в зависимости от способности занимающегося к овладению данной техникой.

В современном волейболе подача стала грозным атакующим средством и выполняется в прыжке. Это самый сложный технический элемент, требующий многолетней подготовки. Поэтому в данном пособии техника подач в прыжке не рассматривается.

Особое внимание при обучении технике подач следует обратить на подбрасывание мяча и на то чтобы направление полета мяча совпадало с направлением игрока в исходном положении.

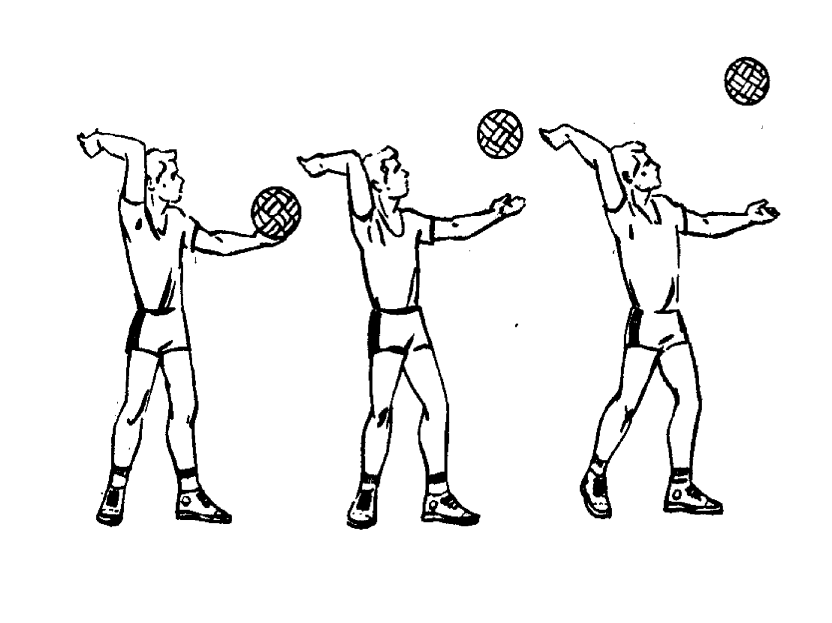


Рис 4. Верхняя прямая подача

1.5. Передачи мяча

1.5.1. Верхняя передача мяча

При обучении студентов этот элемент рассматривается как вторая передача уже принятого мяча, а не как средство защиты. Вторая передача как правило выполняется после перемещения игрока. Поэтому игрок после перемещения должен занять правильное исходное положение, при котором он располагается лицом (спиной при передаче за голову) в сторону направления передачи. Ноги согнуты в коленях или в зависимости от высоты полета мяча. Носки ног располагаются на одной линии. Руки согнуты в локтях, которые разведены в стороны, кисти над головой в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты образуя воронку (большой палец "смотрит" назад).

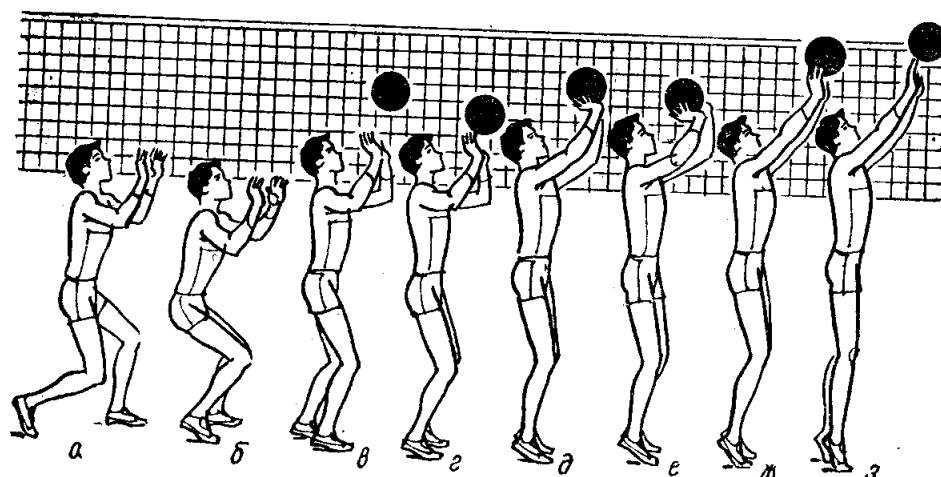
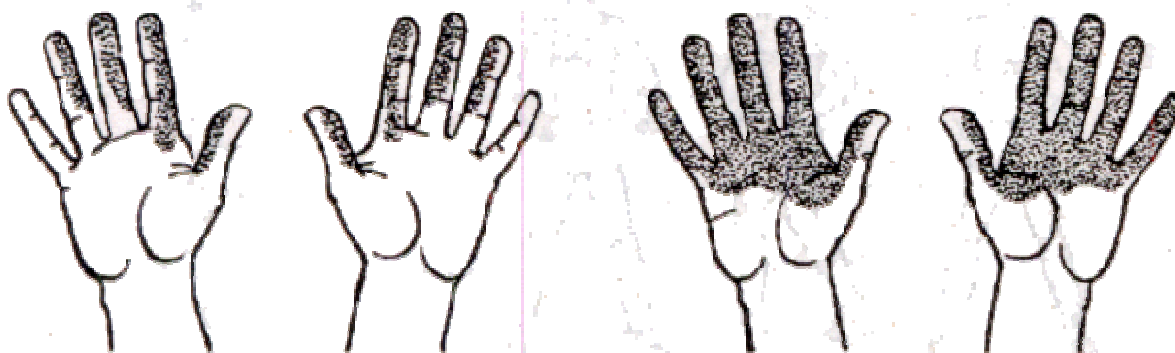


Рис.5. Верхняя передача мяча двумя руками

ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



Следы на ладонях после правильного приема мяча

Следы на ладонях после неправильного приема мяча

Рис.6. Техника выполнения второй передачи мяча

В выполнении передачи участвуют ноги (вся динамика передачи осуществляется за счёт скорости работ ног), туловище и руки (обеспечивают точность направления передачи). Начинает движение ноги, продолжает туловище, а затем руки. Каждое последующее движение происходит с нарастанием скорости. В завершающей стадии передачи ноги и руки полностью выпрямляются, кисти расправляются, сохраняя объём диаметра мяча. Характерными ошибками при выполнении верхней передачи являются: передача с впереди стоящей ногой; не полное выпрямление ног и рук; накрывание кистями мяча; разведение рук после передачи.

1.5.2. Нижняя передача мяча

В настоящем пособии данный элемент рассматривается как приемы подачи и нападающего удара.

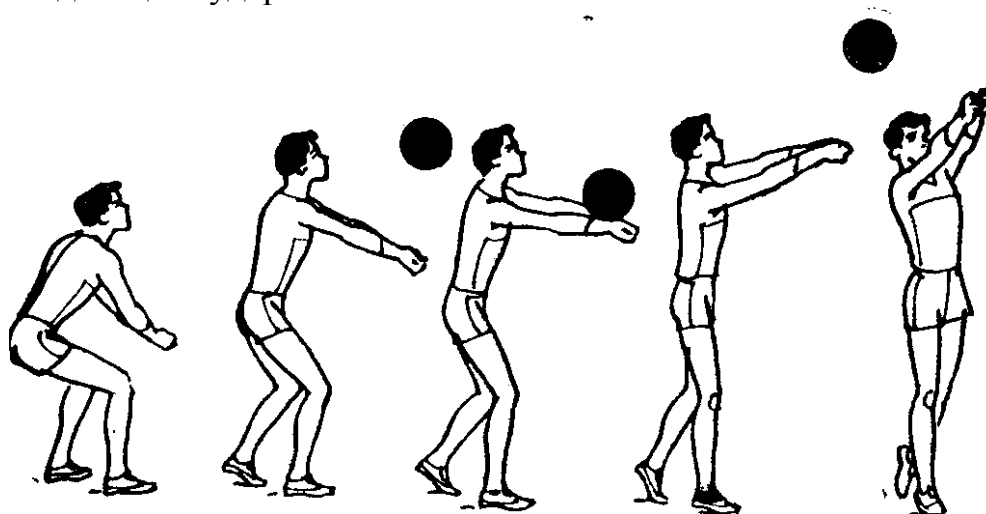


Рис.7. Нижняя передача мяча

Доля приема подач в общем арсенале технических средств составляет - 12%.

Любая ошибка при приеме подачи приводит к проигрышу очка. Исходное положение: ноги врозь, руки перед поясом, слегка согнуты, верхняя часть туловища немного наклонена вперед.

Быстро перемещаясь навстречу мячу, игрок останавливается перед приемом мяча. Руки вытягивает далеко вперед, параллельно одна другой, повернув их внутреннюю часть вперед-вверх. Кисти сгибаются вниз (это повышает напряженность рук), центр тяжести тела опускается. Игрок поворачивается в ту сторону, куда направляется мяч. (При приеме на левую половину площадки вперед выставляется левая нога).

В момент касания мяча туловище мягко и плавно распрямляется. Принимая мяч на предплечья (внутренняя сторона рук), игрок не допускает рикошета, а сделав плавное движение плечами вперед, посылает мяч в нужном направлении. Туловище следует занести по возможности более точно за мяч. После касания мяча туловище распрямляется в направлении посланного мяча.

Применяются, в зависимости от игровой ситуации, прием сбоку, прием с выпадом, прием в падении, прием одной рукой.

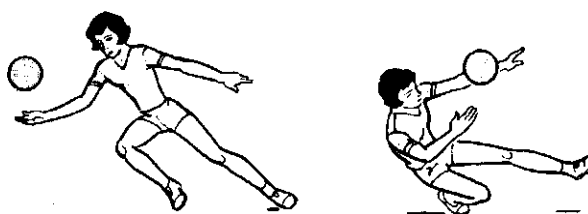


Рис.8. Прием мяча с выпадом и в падении

1.6. Нападающий удар

В пособии приводится техника выполнения прямого нападающего удара "по ходу".

Техника прямого нападающего удара включает в себя пять фаз: 1 - разбег, 2 - прыжок, 3 - фаза полета, 4 - ударное движение, 5 - приземление.

Рассмотрим все фазы в последовательности для игрока с сильнейшей правой рукой.

Разбег состоит из трех шагов. Первый шаг определяет направление движения он самый короткий. Правша начинает его с правой ноги. Второй шаг задает скорость разбега по длине, он обычно равен среднему беговому шагу и выполняется быстрее первого. Третий шаг - основной в разбеге называется скачок или напрыгивание. По длине он самый большой и по скорости самый быстрый. При выполнении этого шага руки отводятся назад в стороны. Правая нога, прямая в коленном суставе, ставится на пятку, при этом левая нога маховым движением старается догнать правую и достигает опоры почти одновременно с правой (скачок). При этом руки делают резкий рывок вперед-вверх, туловище сначала выпрямляется, затем в фазе полета незначительно отводится назад. Ноги разгибаются до полного выпрямления, включая голеностопный сустав.

В фазе полета правая рука, согнутая в локте отводится назад, локоть опережает кисть. Левая рука остается чуть выше плеча согнутая в локте.

В момент самого удара локоть обгоняет кисть, рука выпрямляется. Кисть накрывает мяч. Кисть на протяжении подготовки к удару не напрягается, а делает резкое сокращение, накрывая мяч в момент соприкосновения с ним. Не следует отводить кисть назад или наклонять вперед она должна быть продолжением руки.

В фазе приземления ударная рука продолжает движение по направлению удара. Приземлится игрок должен в основную стойку готовым к выполнению дальнейших действий.

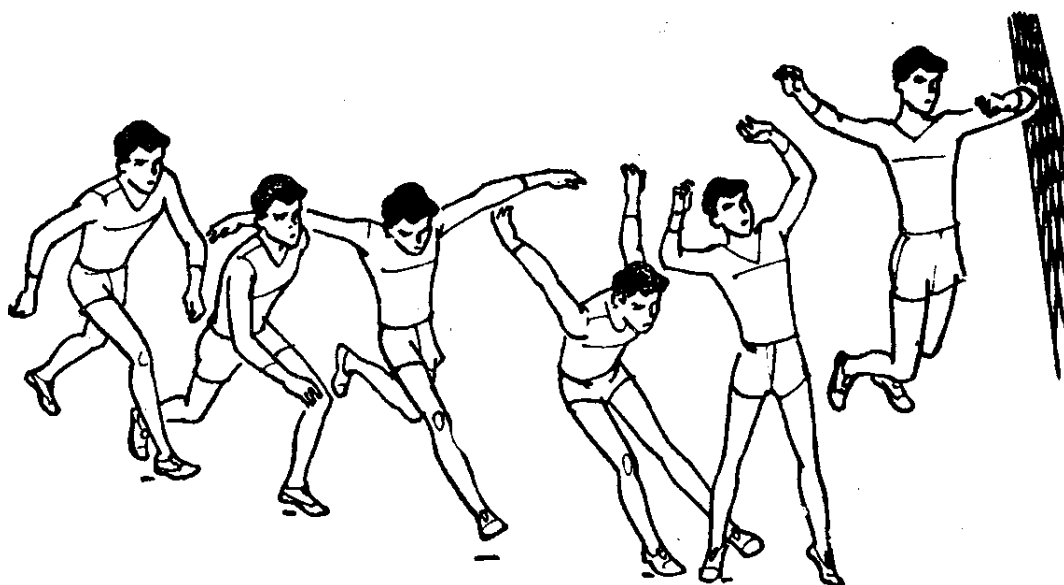


Рис.9.Прямой нападающий удар

1.7.Блокирование

Блокирование - основной элемент защиты и является ориентиром для защитников площадки. При помощи современном нападении и неудачном блоке мяч в защите практически достать невозможно.

В техническом плане это самый простой элемент волейбола. В пособии дается описание одиночного блокирования. Современные навыки этого элемента служат основой для успешного выполнения группового блокирования.

Ориентируясь по направлению передачи, игрок выходит в зону предполагаемой атаки, занимая позицию лицом к нападающему и располагаясь как можно ближе к сетке в основной стойке волейболиста локти и кисти параллельно к сетке. Пальцы расправлены и напряжены. При нападении с высоких и средних передач блокирующий прыгает в момент начала ударного движения, с укороченных передач - чуть позже нападающего. Блокирующий смотрит на действия нападающего игрока, а не на мяч. В момент удара по мячу нападающего игрока блокирующий переносит руки через сетку, стремясь встретить удар на стороне противника. При приземлении руки быстро отводятся вверх - назад. Приземление в положение основной стойки.

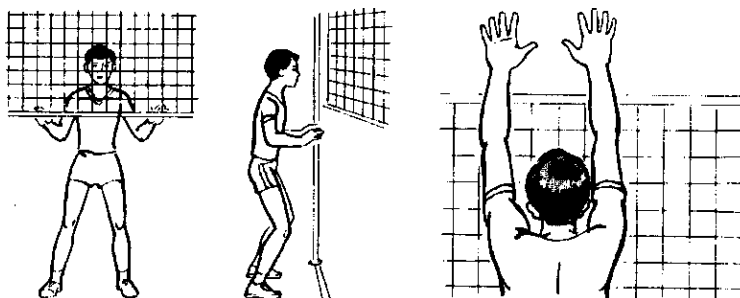


Рис.10. Блокирование 11. ПОУРОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Урок №1

Первый урок посвящается организационным и теоретическим вопросам. Преподаватель рассказывает о содержании учебного материала по волейболу, показывает выполнение основных элементов игры, знакомит с требованиями программ для студентов. По возможности показывается видеозапись показанных игр. Занимающимся дается возможность самостоятельно попробовать выполнение основных элементов. В заключение приводится двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Урок №2

Задачи урока: 1. Обучение перемещениям волейболиста. 2. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Инвентарь: набивные мячи (или приспущенные баскетбольные) волейбольные мячи.

Основная часть – 60 мин.

1. Обучение перемещениям волейболиста – 20 мин.

1.1. Занимающиеся стоят в парах на боковых линиях лицом друг к другу.

Одновременно делают приставные шаги вправо, влево, вперед, назад с остановкой в основной стойке.

1.2. То же с имитацией второй передачи.

1.3. И. п. то же, что в упр. 1.1, 1.2.

Бегут 3 метра к середине площадки, выполняют поворот к сетке, останавливаясь двойным шагом, и имитируют вторую передачу. При повороте налево впереди правая нога, при повороте направо впереди левая нога.

1.4. Занимающиеся в колонне по одному на месте пересечения боковой и лицевой линии.

По сигналу бегут в зону 6, выполняют остановку и поворот лицом к сетке с имитацией передачи (бег из зоны 1 и 5).

2. Обучение верхней передаче двумя руками – 30 мин.

2.1. Ловля набивного мяча (1кг) двумя руками над головой в средней и низкой стойках. То же, но с броском мяча вверх - вперед. То же, но бросок мяча над собой. Упражнение выполняется во встречных колоннах или парах.

2.2. В парах сидя на полу. Подбрасывание мяча над собой и передача вперед-вверх.

Акцент на правильную постановку кистей и полное выпрямление рук в локтевых суставах.

2.3. Передача вперед-вверх мяча подброшенного над собой.

2.4. Один набрасывает мяч партнеру, последний верхней передачей возвращает мяч обратно.

3.«Пионербол» - с двумя мячами– 10 мин.

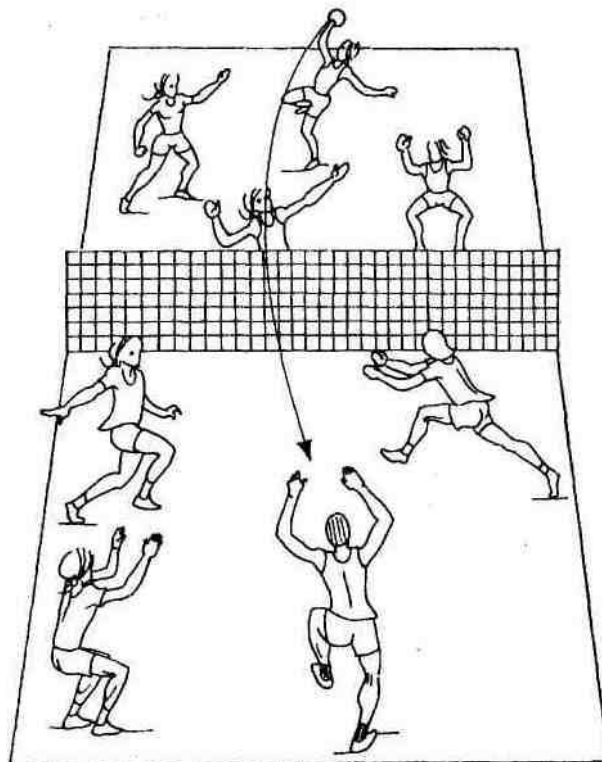


Рис.11.Пионербол

Урок №3

Задачи урока: 1. Обучение перемещениям волейболиста. 2. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Основная часть – 60 мин.

1. Обучение перемещениям – 15 мин.

1.1. Упражнение 2 из урока №2, но с броском набивного мяча.

1.2. В четырех колоннах в зонах 1 и 5 на двух площадках.

По одному игроку в зонах 2 и 3 и зонах 3 и 4. В треугольниках 1-2-3 и 5-3-2 броски набивного мяча имитацией верхней передачи и сменой мест по ходу передачи.

1.3. То же, но колонны меняются местами.

2. Обучение верхней передаче – 35 мин.

2.1. Упражнения 3 и 4 из урока №2, но с чередованием передач вперед-вверх и над собой.

- 2.2. Передача мяча подброшенного над собой после поворота на 90 градусов.
- 2.3. Встречная передача мяча в парах на расстоянии 4 метра.
3. «Пионербол» - с четырьмя мячами – 10 мин.

Урок №4

Задачи урока: 1. Обучение верхней передаче. 2. Обучение нижней прямой подаче.

Инвентарь: мячи набивные, теннисные, волейбольные.

Основная часть – 60 мин.

1. Обучение верхней передаче – 20 мин.
 - 1.1. Верхняя передача о стену с собственного набрасывания и набрасывания партнера.
 - 1.2. То же после поворота на 90 градусов и 180 градусов.
 - 1.3. Передача о стену после того, как мяч отскочит от пола.
 - 1.4. Верхняя передача мяча, посланного партнером, после предварительного перемещения вперед, вправо и влево.
 - 1.5. Встречная передача в парах – 4 метра.
2. Обучение нижней прямой подаче – 20 мин.
 - 2.1. Броски набивного мяча (1 кг) снизу одной рукой в парах. После броска выполняется шаг вперед.
 - 2.2. Нижняя прямая подача (бросок) теннисного мяча в стену.
 - 2.3. Нижняя прямая подача мяча в парах через стену с 6 м.
 - 2.4. То же из-за лицевой линии.
3. Игра в волейбол без подачи, мяч вводится в игру верхней передачей из зоны 6 – 20 мин.

Урок №5

Задачи урока: 1. Обучение верхней передаче. 2. Обучение нижней прямой подаче.

Инвентарь: набивные, теннисные, волейбольные мячи.

Основная часть урока – 60 мин.

1. Обучение верхней передаче – 20 мин.
 - 1.1. Передача мяча сверху над собой. Высота 1-2 м.
 - 1.2. Передача мяча наброшенного партнером.
 - 1.3. То же, но мяч набрасывается правее, левее, ближе партнера на метр.
 - 1.4. Подброс мяча над собой, передача над собой и передача партнеру на расстоянии 4 метра.
 - 1.5. То же, но с поворотом на 90 градусов.

2. Обучение нижней прямой передаче – 20 мин.

2.1. Через сетку в парах или колоннах бросок набивного мяча с имитацией нижней прямой подачи (расстояние до сетки 4 метра).

2.2. Бросок теннисного мяча с имитацией нижней прямой подачи из-за лицевой линии.

2.3. Нижняя прямая подача с ладони.

3. Учебная двусторонняя игра без подачи – 20 мин.

Урок №6

Задачи урока 1. Обучение верхней передаче. 2. Обучение нижней прямой (девушки) и верхней прямой (юноши) подаче.

Основная часть урока – 60 мин.

Инвентарь: мячи волейбольные.

1. Обучение верхней передаче – 15 мин.

1.1. То же, что и упр. 1.3. ур. №5

1.2. То же, что в упр. 1.4. ур. №5

1.3. То же, что в упр. 1.5. ур. №5 и с поворотом на 180 градусов.

1.4. Встречная передача в парах на расстояние 4 метра.

2. Обучение подачам – 25 мин.

2.1. Девушкам то же, что в упр. 2.3. ур. №5; юношам подача с вытянутой руки.

2.2. Подача с лицевой линии.

3. Учебная двусторонняя игра с подачей с 7 метров. Задание – розыгрыш мяча в три касания – 20 мин.

Урок №7

Задачи урока. 1. Обучение верхней передаче мяча 2. Обучение подаче снизу.

Инвентарь: набивные и волейбольные мячи.

Основная часть – 60 мин.

1. Обучение верхней передаче – 10 мин.

1.1. Встречная передача на расстоянии 4, 5, 6 метров.

1.2. Передача колонная 5-3-4. Два игрока в зоне 3 и 4, колонна в зоне 5. Передача из зоны 5 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 5. Игроки меняются местами в зоне 5.

2. Обучение передаче снизу. 20 мин.

2.1. Игрок стоит в 3-х метрах от партнера и держит набивной мяч в выпрямленных вперед - вниз руках, ноги согнуты; разгибая ноги снизу бросает мяч партнеру – иммиграция передачи снизу.

2.2. Нижняя передача волейбольного мяча наброшенного (по низкой траектории) партнером.

3. Обучение подачам – 10 мин.
Выполнение подач из-за лицевой линии.
4. Учебная двусторонняя игра как в уроке №6 – 20 мин.

Урок №8

Задачи урока: 1. Обучение верхней передаче. 2. Обучение нижней (верхней) прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Основная часть – 60 мин.

1. Обучение верхней передаче – 20 мин.

1.1. Передачи в парах. Передача над собой, поворот в парах. Передача над собой, поворот на 180 градусов, на 360 градусов и передача партнеру.

1.2. Передачи в круге с водящим в середине – на месте и в движении приставными шагами.

1.3. Упражнение 2 из урока №7.

2. Обучение нижней (верхней) прямой подаче – 20 мин.

2.1. Подачи из-за лицевой линии.

2.2. Серийные подачи по 5 попыток.

Свободные от подачи игроки располагаются на площадке и выполняют прием сверху и снизу.

3. Подготовительная игра – 20 мин.

Мяч в игру вводится в три касания из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4 и через сетку в любую зону.

Урок №9

Задачи урока: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней подаче. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Основная часть – 60 мин.

1. Подача в стену – прием отскочившего мяча.

1.2. То же, но подачу выполняет сзади стоящий партнер.

1.3. В парах перпендикулярно к сетке. Подача от сетки – прием в пределах трехметровой линии.

2. Обучение верхней передаче – 10 мин.

Верхняя передача после перемещений приставными шагами в парах от лицевой линии к сетке.

3. Обучение подачам – 10 мин.

Серийное выполнение подач из-за лицевой линии.

4. Учебная игра в волейбол с подачей с лицевой линии и розыгрышем мяча в три касания – 20 мин. Задание – мяч нельзя задерживать в руках и бросать.

Урок №10

Задачи урока: 1. Обучение приему мяча сверху и снизу с подачи. 2. Вторая передача.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Основная часть – 60 мин.

1. Обучение приему мяча – 30 мин.

1.1. Упр. №1.3. из урока №9

1.2. В парах, колоннах подача через сетку с расстояния 4,5-5 м. – прием удобным способом в пределах трехметровой зоны.

2. Вторая передача. – 20 мин.

2.1. Передачи в треугольниках из зоны 5 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 5, заниженная передача для приема снизу. Перемещения игроков смена мест по ходу передачи. Следить за тем, чтобы направление ступней ног совпадали с направлением передач.

2.2. То же из зоны 1 в зону 3, из зоны 3 в зону 2, из зоны 2 в зону 1.

3. Учебная двусторонняя игра. Задание: разыгрывать мяч в треугольниках как в упражнениях 1-2 – 10 мин.

Урок №11

Задача урока: Интегральная (игровая) подготовка.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Основная часть – 60 мин.

1. Разминка в парах. Передачи сверху, снизу.

2. подача – прием в парах.

подача – прием через сетку. – 10 мин.

3. Учебная двусторонняя игра. – 50 мин.

3.1. Без подач с розыгрышем в три касания.

3.2. С подачами с лицевой линии, по правилам волейбола.

3.3. С подачами по пять подач каждым игроком, до 3-х попыток в каждой партии.

Урок №12

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча.
2. Совершенствование навыков подачи.

Основная часть урока – 60 мин.

Инвентарь: волейбольные мячи.

1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча – 20 мин.

1.1. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну.
Колонны располагаются в зонах 6-3, 6-2, 5-3, 1-3.

1.2. Верхняя передача за голову. Игроки располагаются в тройках параллельно к сетке. Два на лицевых линиях, один между ними. Средний игрок выполняет передачу за голову после поворота поочередно обоим игрокам.

1.3. То же, но каждый игрок выполняет передачу над собой, поворот на 180 градусов и передачу за голову партнеру.

2. Совершенствование навыков подачи – 20 мин.

Подачи на точность в данную половину площадки.

Урок №13

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу на точность. 2. Совершенствование навыков подачи.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Основная часть – 60 мин.

1. Передача на точность – 20 мин.

1.1. Игроки с двух сторон от сетки, в зоне 4, в колоннах и по одному игроку в зонах 3. Передача из зоны 4 в зону 3, оттуда в зону 4 к сетке, первой в колонне выходит к сетке и верхней передачей направляет мяч в зону 4 противоположной площадки (за трехметровую линию). Игроки противоположной группы выполняют то же упражнение.

1.2. То же, но в последовательности из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 к сетке, от сетки в зону 2 противоположной площадки, оттуда в зону 3 и т.д.

2. Совершенствование навыков подачи приема и передачи – 40 мин.

3. Учебная игра 3 на 3 на площадке 4, 5 x 9 м.

Сначала играют без подач с розыгрышем как в упр. 2 урока №3. Потом с подачей по правилам волейбола.

Урок №14

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков передачи и приема мяча.
2. Совершенствование навыков подачи.

Инвентарь: мячи набивные и волейбольные.

Основная часть - 60 мин.

1. Совершенствование навыков передачи и приема мяча – 30 мин.

1.1. Передачи на точность как в упр. №1 урока №13, но передачи из зон 4 и 2 в зону 3 выполняются снизу.

1.2. Передачи у стены. В стену сверху отскочивший мяч над собой снизу. Упражнение можно выполнять в колоннах, тройках и парах со сменой мест.

1.3. Передачи из зоны 4 в зону 3 из зоны 3 за голову в зону 2, оттуда в зону 4.

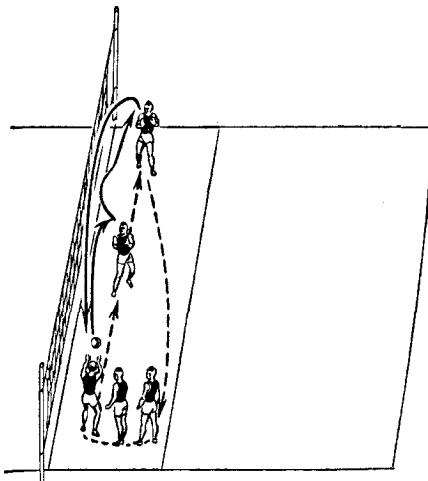


Рис.12.Передачи мяча

2. Совершенствование навыков подачи.

2.1.Броски набивного мяча с имитацией верхней прямой подачи через сетку по зонам = 5 мин.

2.2.Двусторонняя игра. Так же как упр. №1 урока №13,но каждый игрок выполняет по пять подач подряд. Счет ведется до 21 очка.

УРОК №15

Задачи урока: 1. Закрепление навыков верхней подачи. 2. Приема подач снизу.

Инвентарь: мячи набивные, теннисные и волейбольные.

Основная часть – 6- мин.

1. Круговая тренировка по технике выполнения элементов волейбола – 30 мин.

Учащиеся разбиваются на 6 станций по 2-4 чел.

1 станция – броски набивного мяча с имитацией верхней передачи.

2 станция – броски теннисного мяча в мишень на стене с имитацией подачи.

3 станция – встречная передача сверху

4 станция – подача в стену-прием отскочившего мяча.

5 станция – бросок мяча в пол, прием отскочившего мяча.

6 станция – жонглирование мячом, используя верхнюю и нижнюю передачи.

На каждой станции работают по 4 мин.

На переход со станции на станцию и отдых – 1 мин.

2. Двусторонняя игра в волейбол без задания.

УРОК №16

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование подач.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Основная часть – 60 мин.

1. Совершенствование навыков приемов, передач мяча сверху и снизу – 30 мин.

1.1. Передачи мяча в направлениях зон 5-3-4, 5-2-3, 1-3-2

Из зон 5 и 1 передачи снизу из зон 2, 3 и 4 передачи сверху.

Следить за поворотом игрока лицом в зону выполняемой передачи.

1.2. То же, но передачи в зону 5 и 1 проводятся со сниженной траекторией и увеличенной скоростью.

2. Совершенствование подач – 10 мин.

2.1. В парах. Один игрок у сетки выполняет подачу, второй за лицевой линией выполняет прием удобным способом.

2.2. Прием подач через сетку с расстояния 6 м. подачи выполняют преподаватель и студент лучше других владеющий подачей.

3. Подводящие к волейболу игры – 15 мин.

«Перестреловолейбол». Мяч вводится в игру верхней передачей.

«Пленные». Игроки возвращаются на площадку после правильного выполнения подачи с 6-7 метров.

УРОК №17

Задачи урока: 1. Совершенствование техники передач (вторая передача). 2. Ознакомление с техникой разбега при прямом нападающем ударе. 3. Подача прием.

Основная часть - 60 мин.

1. Обучение технике разбега при прямом нападающем ударе - 15 мин.

1.1. Перемещение (шаги) по разметке на полу. Первый шаг короткий, второй беговой, третий максимальный с постановкой опорной ноги на пятку.

1.2. То же, но с увеличением скорости шагов.

1.3. То же с метанием теннисного мяча в пол (обратить внимание на работу рук, особенно перед последним шагом).

2. Совершенствование вторых передач - 20 мин.

2.1. Упражнение 1 из урока №6 выполнить сначала с набивным мячом.

2.2. Верхняя передача во встречных колоннах.

2.3. То же на передаче в одной из колонн выполняется снизу.

2.4. Перемещение по периметру волейбольной площадки, передавая мяч над собой. У сетки после поворота выполняют две передачи из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 в зону 4.

3. Поддача-прием - 20 мин.

Серийное выполнение подач с 6-7 метров с одной половины площадки.

На другой половине площадки игроки располагаются в колоннах в зонах 1, 6, 5 и поочередно выполняют прием.

Упражнение выполняется с подсчетом правильно выполненных подач и приемов.

УРОК №18

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема мяча снизу и верхней передачи мяча двумя руками. 2. Обучение технике прямого нападающего мяча. 3. Поддачи и приемы.

Инвентарь: теннисные, набивные и волейбольные мячи,

Основная часть - 60 мин.

1. Совершенствование навыков передачи сверху и снизу.

1.1. В колоннах со сменой мест по ходу передач по зонам 5-3-4 и 1-3-

2. Из зон 5 и 1 передачи выполняются снизу, из зон 3, 4, 2 сверху.

1.2. Передачи в парах после перемещений вдоль боковых линий.

1.3. Упражнение 4 из урока №17.

2. Обучение технике прямого нападающего удара - 20 мин.

2.1. В парах за боковыми линиями броски теннисного мяча в пол с одного (скачка) шага, с двух шагов. Обращать внимание на работу рук при замахе, постановку на пятку опорной (выпрямленной в коленном суставе) ноги, положение локтевого сустава при замахе и ударном движении.

2.2. В парах или колоннах броски через низкую сетку набивного мяча с одного шага двумя руками из-за головы.

3. Поддачи и приемы - 20 мин.

Игроки в колоннах в зонах 1, 6 и 5 принимают мяч направленной подачи через сетку соответственно из зон 1, 6 и 5. Сначала подачи с 6-7 метров, потом из-за лицевой линии.

Фиксируется количество правильно выполненных подач и приемов.

УРОК №19

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема снизу и второй передачи мяча. 2. Обучение технике прямого нападающего мяча. 3. Поддача на точность.

Инвентарь: мячи набивные, теннисные и волейбольные.

Основная часть - 60 мин.

1. Совершенствовавшие навыков приема снизу и второй передачи - 15 мин.

Упражнения 1.1,1.2 из урока №18.

2. Обучение технике прямого нападающего удара - 20 мин.

2.1. Упражнения 2.1,2.2 из урока №18.

2.2. В парах с собственного набрасывания удары волейбольного мяча в пол с имитацией ударного движения.

3. Поддача на точность - 15 мин.

Выполнение подач в правую половину площадки.

4. "Пионербол" - четыремя мячами - 15 мин.

5. "Перестреловолейбол" - 20 мин.

УРОК №20

Задачи урока:1. Прием и передачи мяча сверху и снизу.
2. Обучение прямому нападающему удару.

Инвентарь: теннисные и волейбольные мячи.

Основная часть - 60 мин.

1. Прием и передачи мяча сверху и снизу - 15 мин.

1.1. Передачи над собой в движении по кругу бегом и приставными шагами.

1.2. То же, но с одним мячом в круге игрок выполняет передачу и уходит, на его место выходит следующий и т.д.

1.3. То же, но передача выполняется снизу.

2. Обучение прямому нападающему удару - 25 мин.

2.1. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега.

2.2. Ловля теннисного мяча в прыжке с разбега.

2.3. Подбрасывание теннисного мяча и "нападающий удар" через сетку.

УРОК №21

Задачи урока: 1. Совершенствование навыка верхней и нижней подач и приемов. 2. Обучение прямому нападающему удару.

Инвентарь: мячи волейбольные, теннисные и набивные.

Основная часть - 60 мин.

1. Передачи мяча - 10 мин.

Передачи мячей направленные тремя игроками от сетки из зон 2,3,4 игроки задней линии в зонах 1,6,5 меняются местами после выполнения приема.

2. Обучение прямому нападающему удару - 30 мин.

2.1. Подбрасывание теннисного мяча и удар по нему кистью в прыжке через сетку.

2.2. Нападающий удар по мячу подача с руки партнера.

2.3. Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнером. Обратить внимание на правильность разбега прыжка и работу руки и кисти.

3. Учебная игра в волейбол - 20 мин.

УРОК №22

Задачи урока: 1. Верхние и нижние подачи. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. подача-прием.

Основная часть - 60 мин.

1. Верхние и нижние передачи - 10.

1.1. Упражнение 2 из урока №21.

1.2. В четверках. Два игрока в зонах 1 и 6 и два игрока в зонах 2 и 3. Передачи от сетки на заднюю линию со сменой игроков внутри линии после передачи.

2. Обучение прямому нападающему удару - 20 мин.

2.1. Нападающий удар по брошенному партнером мячу.

2.2. Нападающий удар по мячу с передачей.

3. подача и прием - 20 мин.

Три игрока в зонах 1,6 и 5 выполняют прием, один в зоне 3 вторую передачу. Остальные выполняют подачи.

4. Игра 3 на 3 на половине площадки - 10 мин.

Урок №23

Задачи урока: 1. Прием мяча. 2. Обучение прямому нападающему удару.

Инвентарь - волейбольные мячи.

Основная часть - 60 мин.

1. Прием подача - 20 мин.

Три игрока на гимнастической скамейке в зоне 2,3 и 4, остальные в колоннах за площадкой в зонах 1,6 и 5. Прием мяча после удара через сетку из зоны 2 в зону 5, из зоны 3 в зону 6, из зоны 4 в зону 1. Свободные игроки подают мячи игрокам, расположенным на площадке.

2. Обучение прямому нападающему удару - 20 мин.

2.1. Нападающий удар по наброшенному мячу.

2.2. Нападающий удар по наброшенному мячу из зоны 4 в зону 3.

2.3. Нападающий удар с собственного набрасывания партнер выполняет прием. Пары располагаются перпендикулярно к сетке.

3. Игра "Два мяча через сетку" (четыре мяча) - 10 мин.

Урок №24

Задачи урока: 1. Совершенствование техники приема мяча - 10 мин.
2. Обучение прямого нападающего удара.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Основная часть - 60 мин.

1. Совершенствование техники приема мяча - 15 мин.

1.1. "Жонглирование" мячом, отбивание его сверху, снизу вверх с перемещениями.

1.2. Прием мяча снизу после нападающего удара через сетку. Удары из зон 2,3,4. Защитники в зонах 1,6 и 5.

2. Обучение прямому нападающему удару - 20 мин.

2.1. Удар волейбольного мяча в пол - стену. Прием отскочившего мяча.

2.2. Нападающий удара через сетку по наброшенному партнером мячу.

2.3. Нападающий удар с собственного набрасывания.

3. Учебная двусторонняя игра в волейбол - 24 мин.

Урок №25

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху, снизу, второй передачи. 2. Обучение прямому нападающему удару.

Инвентарь: волейбольные и теннисные мячи.

Основная часть - 60 мин.

1. Совершенствование навыков передачи - 20 мин.
 - 1.1. Поочередная передача и прием сверху двух мячей, которые посылают бросками два партнера.
 - 1.2. То же, но прием мяча снизу.
 - 1.3. Игроки в зонах 6-2-4, передача из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 4, из зоны 4 в зону 6.
2. Обучение прямому нападающему удару.
 - 2.1. Нападающий удар из зоны 4 с набрасывания в зону 3.
 - 2.2. Нападающий удар в парах с собственного набрасывания с приемом. Выполняется в парах.
3. Учебная двусторонняя игра - 20 мин.

Урок №26

- Задачи урока: 1. Обучение верхней передачи мяча за голову.
2. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 3. Поддача-прием.

Основная часть - 60.

1. Передача за голову - 20 мин.
 - 1.1. Набрасывание волейбольного мяча надо собой и передача вверх - назад.
 - 1.2. Занимающиеся в тройках на одной линии один по середине.
 - 1.3. Передача среднему, он передает за голову третьему игроку и поворачивается на 360* и выполняет такую же передачу.
2. Совершенствование прямого нападающего удара.
Повторение упражнений из предыдущего урока.
3. Поддача и прием - 20.
Три игрока выполняют прием в зонах 1-6-5, четвертый находится между зонами 3 и 2 выполняет передачу в зону 4, из которой пятый игрок выполняет обманный нападающий удар.

Урок №27

- Задачи урока: Интегральная (игровая) подготовка.
Инвентарь: волейбольные мячи.
Основная часть - 60 мин.
1. Предыгровая разминка - 20.
Предыгровая разминка включает упражнения в парах: верхняя, нижняя передачи, игру в парах в защите, нападающий удар со второй передачи.
 2. Учебная двусторонняя игра - 40 мин.

Урок №28

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема мяча и передачи сверху, снизу. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3. Прием нападающего удара.

Инвентарь: мячи волейбольные.

Основная часть - 60 мин.

1. Передачи мяча - 30 мин.

1.1. Верхняя передача двумя мячами в треугольнике (зонах) 5-3-4.

1.2. То же, но в треугольнике (зонах) 1-3-2.

1.3. Игроки в тройке в одну линию.

Средний игрок выполняет передачу за голову. Один крайний - передачу среднему. Другой - через среднего первому.

2. Совершенствование прямого нападающего удара - 20 мин.

2.1. Нападающий удар из зоны 4, передача из зоны 3.

2.2. То же, но передача из зоны 2.

3. Нападающий удар - прием - 20 мин.

Три игрока на приеме в зонах 1-6-5. Один игрок - на скамейке противоположной стороне зоне 4, из которой производит нападающий удар.

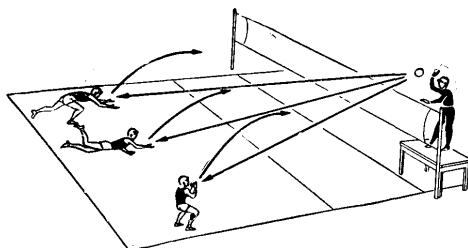


Рис.13. Упражнение 3 из урока №28

УРОК №29

Задачи урока: 1. Обучение верхней передаче мяча назад. 2. Обучение приема мяча сверху с падением и перекатом на спину. 3. Совершенствование приема мяча от верхней прямой передачи. 4. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.

Инвентарь: набивные, волейбольные, теннисные мячи.

Основная часть - 60 мин.

1. Обучение верхней подаче назад, за голову - 10 мин.

1.1. В парах. Подбрасывание волейбольного мяча и передача вверх - назад.

1.2. В тройках - упражнение №2 урока №26.

2. Совершенствование навыков прямого нападающего удара – 20 мин.
Повторение упражнений из предыдущих уроков.
3. Совершенствование верхней прямой подачи – 10 мин.
 - 3.1. Подачи в правую и левую половину площадки.
 - 3.2. Соревнование: кто меньше сделает потерь подач из 10 попыток.
4. Учебная двусторонняя игра – 20 мин.

УРОК №30

Задачи урока: 1. Обучение верхней подаче мяча назад.

2. Совершенствование приема мяча прямого нападающего удара.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Основное часть – 60 мин.

1. Обучение верхней подаче мяча назад – 15 мин.

1.1. Передачи в тройках упр. 2 из урока 26

1.2. Передачи в треугольнике 4-3-2. Передача из зоны 3 выполняется за голову (назад).

2. Совершенствование навыков приема мяча – 20 мин.

Игроки в зонах 1-6-5 выполняют прием, игрок в зоне 3 выполняет вторую подачу в зону 4, отсюда производится обманный удар в зону 1 противоположной площадки.

3. Совершенствование нападающего удара – 10 мин.

Нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с набрасывания преподавателей.

4. Учебная игра в волейбол – 10 мин.

Игра из трех партий со счетом 15-15 по системе «гейм - брейк».

УРОК №31

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема мяча. 2. Совершенствование верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.

1. Все три задачи урока нужно объединить в одно упражнение, на которое отводится 30 мин.

На одной стороне площадки игроки располагаются в зонах 1, 2, 3, 4, 5, 6 и выполняют прием подачи (1-6-5) игроки передней линии зон 2 и 4 нападающий удар или скидку. Игроки на другой половине площадки в зонах 1, 2, 3, 4, 5 выполняют защитные действия. Свободные занимающиеся выполняют подачу. Смены игроков проводятся через 10 мин.

2. Учебная двусторонняя игра – 30 мин.

УРОК №32

Повторение урока №31

УРОК №33

Задачи урока: 1. Ознакомление с навыками одиночного блокирования.

2. Совершенствование прямого нападающего удара.

Инвентарь: мячи волейбольные.

Основная часть – 60 мин.

1. Ознакомление с навыками блокирования.

Игроки располагаются у сетки в зонах 2, 3, 4 выполняют блокирование мяча брошенного с имитацией нападающего удара (двумя руками) с противоположной площадки. Блокирующие и нападающие игроки располагаются в колоннах и меняются местами после выполнения элемента. Смена между блокирующими и нападающими производится через 10 мин.

2. Совершенствование прямого нападающего удара и блокирование – 10 мин.

Нападающий удар с собственного сбрасывания в зонах 2, 3, 4 и блокирование в этих же зонах. Расположение как в первом упражнении. При блокировании акцентировать внимание на своевременности прыжка.

3. Учебная двусторонняя игра – 30 мин.

При установке на игру обратить внимание на расположение игроков по системе углом назад.

УРОК №34

Задачи урока: 1. Обучение технике одиночного блокирования. 2. Совершенствование прямого нападающего удара против одиночного блокирования. 3. Поддача-прием.

Основная часть – 60 мин.

1. Обучение технике блокирования – 15 мин.

1.1. Упражнение 1 из урока №33.

1.2. То же, что в упражнении 1, но блокирующие игроки перемещаются шагами.

2. Совершенствование прямого нападающего удара против одиночного блока – 15 мин.

Нападающий удар из зон 2 и 4 с передачи из зоны 3. После выполнения удара игрок выполняет одиночное блокирование.

3. Учебная двусторонняя игра – 30 мин.

Задание как в уроке №33.

УРОК №35

Задачи урока: Интегральная (игровая) подготовка.

Инвентарь: волейбольные, набивные мячи.

Основная часть – 60 мин.

1.Круговая тренировка – 20 мин.

Занимающиеся в зависимости от количества распространяются по 2,4 человека на каждой станции (шесть станций по 3 мин.)

1.1.Станция: в парах верхняя передача над собой и передача партнеру.

1.2.Станция: передача у стены снизу.

1.3.Станция: подача мяча в стену прием отскочившего мяча.

1.4.Станция: у стены удар мяча в пол стену и прием отскочившего мяча.

1.5.Станция: бросок набивного мяча с имитацией прямого нападающего удара через сетку.

1.6.Станция: защитные действия. Игроки располагаются перпендикулярно сетке. Игрок у сетки выполняет нападающие действия. В середине серии занимающиеся меняются местами.

2.Учебная двусторонняя игра по системе углом назад – 30 мин.

УРОК №36

Задачи урока: Интегральная (игровая) подготовка.

Инвентарь: волейбольные, набивные мячи.

Основная часть – 60 мин.

1.Круговая тренировка – 20 мин.

Занимающиеся в зависимости от количества распространяются по 2-4 человека на каждой станции (15 станций по 60 сек., отдых-15 сек.)

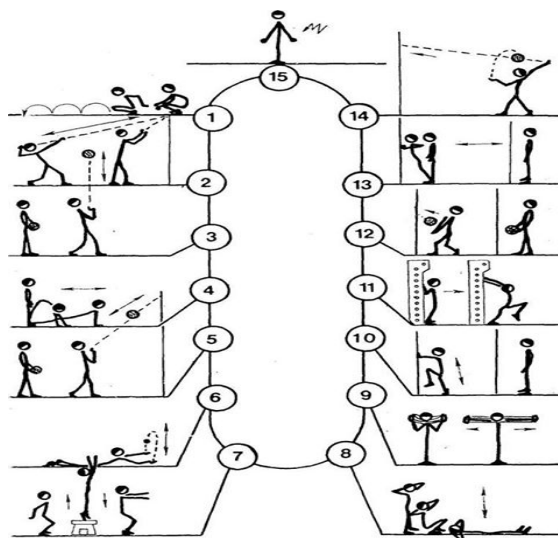


Рис.14.Станции круговой тренировки

2.Учебная двусторонняя игра по системе углом назад – 30 мин.

УРОК №38

Задачи урока: 1. Обучение технике блокирования. 2. Совершенствование прямого нападающего удара.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Основная часть – 60 мин.

1.Обучение технике блокирования и совершенствования прямого нападающего удара – 30 мин.

1.1. Предыгровая разминка – 10 мин.

1.2. Прямой направляющий удар из зон 4 и 2 и блокирование.

1.3. То же нападающий удар из зоны 3 с постановкой двойного блока игроками зон 3 и 2.

2.Учебная двусторонняя игра без подачи – 30 мин.

Игра начинается с разыгрывания мяча игроками зон 6 – верхняя передача, зоны 3 вторая передача и зоны 4 нападающий удар или обманный удар. Смена игроков и счет как в обычной игре. Акцент на правильное расположение игроков по системе углом назад и обязательную постановку блока.

УРОК №39

Повторение урока №38.

УРОК №40

Задача урока: Совершенствование одиночного и обучение групповому блокированию и обучение с совершенствованием прямого нападающего удара и защитных действий.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Основная часть – 60 мин.

1.Шесть игроков располагаются на площадке в расстановке для защиты. На противоположной площадке располагаются в колоннах в зонах 2 и 4 и выполняют нападающий удар. Смена шестерок производится через 30 мин.

2. Учебная двусторонняя игра – 30 мин.

Игра проводится по следующим правилам: каждый игрок выполняет по пять подач подряд, сет встречи до 30 очков.

УРОКИ №41 и №42

Уроки состоят из проведения учебных двусторонних игр, включая предыгровую разминку. И проводятся по правилам игры с акцентом на нарушение расстановки игроков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поурочный материал данного пособия составлен с учетом двухлетнего обучения студентов и учащихся групп СПО. Для студентов первого курса рекомендуется проведение учебных уроков с 1 по 21, для студентов второго курса с 22 по 42 .

Помимо непосредственного проведения уроков по технике в программе, предусмотрены часы на спец. физическую подготовку – 16 часов, по 4 часа на каждом курсе, инструкторскую и судейскую подготовку по 2 часа.

Теория волейбола отдельно не выделена в программе, но ее вопросы рассматриваются в теоретическом разделе программы. Помимо этого, вопросы теории доводятся до студентов практически на каждом занятии.

По окончании второго семестра студенты каждого курса сдают контрольные нормативы по технике волейбола (приложение). Часы на сдачу контрольных тестов предусмотрены в программе в практическом разделе. Помимо непосредственного проведения уроков по волейболу, проводятся факультативные занятия мужской и женской сборных команд. Спортсмены этих команд вступают в соревнованиях, входят в различные сборные и выполняют разрядные требования согласно спортивной классификации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры/ М.: ФИС. - 2005 . - 170с.
2. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки/ А.В. Беляев,

- Л.В. Булыкина. М.: ТВТ Дивизион . 2011. - 176 с.
3. Волейбол. М.: ТВТ Дивизион. - 2009. - 360 с.
4. Волейбол. М.: АСТ Астрель. - 2010. - 141 с.
5. Волейбол для всех: М.: ТВТ Дивизион. - 2012. - 889 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист/ учебное пособие.- М.: ФИС. 1988. – 92с.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский: - М.: ФИС. 1989. – 128с.
8. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям/ Ю.Н. Клещев: М.: ТВТ Дивизион. 2009. - 208 с.
9. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол./ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение.- 2012. - 649 с.
10. Методика обучения игре в волейбол: М.: Человек. - 2009. - 271 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Контрольные тесты для оценки техники выполнения элементов волейбола

Тесты	курс	девушки	юноши
Баллы		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
ПОДАЧА	1		
Нижняя прямая(5 подач) Верхняя прямая (5 подач)		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
В правую, левую половины площадки (подач)	2	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
ПЕРЕДАЧИ МЯЧА	1		
Двумя руками сверху в круге диаметром 3 м выполнить передачи высотой 1.5.-2м (раз)		10 8 5 3 2	15 10 8 6 4
Двумя руками снизу с учетом падений мяча (раз)	2	10 8 5 3 2	15 10 8 6 4