

### Пояснительная записка

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах.

Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий и рассчитана на один год.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Образовательный процесс кружка рассчитан на детей с 7 до 16 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

### Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:  
овладеть основами физической культуры;  
приобретение крепкого здоровья;  
развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);  
развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

#### 1. Оздоровительные:

выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;  
способствовать укреплению здоровья;  
содействовать гармоничному физическому развитию;  
развитие двигательных способностей;  
всестороннее воспитание двигательных качеств;  
создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.  
укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

#### 2. Образовательные:

обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;  
развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);  
обучить правильному выполнению упражнений.

#### 3. Воспитательные:

выполнение сознательных двигательных действий;  
любовь к спорту;  
чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;  
воспитанию нравственных и волевых качеств;  
привлечение учащихся к спорту;  
устранение вредных привычек.

## **содержание**

Проведение занятий по волейболу следует строить исходя из принципа комплексного подхода. Занятия по направленности должны быть комбинированные, чтобы они включали материал двух-трех видов подготовки (физической, технической, тактической), в различных сочетаниях. Такие занятия позволяют решать главную задачу овладения техникой игровых приемов (первоначальное обучение приемам игры) при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей. Все последующие занятия строятся на основе предыдущих с обязательным повтором ранее изученных действий и с включением новых технических приемов.

# 1. Теоретические основы волейбола

## 1.1. Историческая справка и краткая характеристика игры

Где зародился волейбол в Европе, в частности в России («кулачный мяч»), или на азиатском континенте (Япония, Китай, Корея) – можно продолжать спорить. Однако по большинству источников родиной волейбола считают США. Автором данной игры был преподаватель физической культуры колледжа из города Гелиок штата Массачусетс Вильям Морган. Он хотел создать простую игру, которую можно было бы проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование. Морган назвал игру «Минтонет», и в 1895 г. он же разработал правила новой игры. А с 1896 г. она обрела свое нынешнее имя «волейбол» (летающий мяч).

Шло время, волейбол увлекал своей простотой и доступностью многие страны и континенты. На сегодняшний день волейбол один из популярнейших видов спорта в мире. Международная федерация волейбола (ФИВБ) объединяет в своих рядах более 200 национальных федераций. Волейбол прочно вошел в программу летних Олимпийских игр с 1964 г. С Олимпиады 1996 г. в Атланте в олимпийскую семью был принят «младший брат» волейбола – пляжный волейбол.

Волейбол – это командная спортивная игра с мячом в зале или на открытом воздухе на площадке 9 × 18 м, разделенной пополам сеткой. Высота сетки 243 сантиметра – для мужчин и 224 сантиметра – для женщин. Вес мяча 260–280 граммов. Одновременно в игре участвуют две команды по 6 человек на площадке. Игроки ударами рук либо другими частями тела по мячу стараются приземлить его на стороне соперника. Количество касаний мяча играющей командой не превышает трех раз. Встреча состоит из трех или пяти партий до 25 очков. Решающая партия играется до 15 очков, с преимуществом одной из команд в 2 очка.

## 1.2. Практические занятия

Построение. Ходьба. Бег. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. Эстафеты и подвижные игры для развития специальных качеств.

### Обучение технике и тактике игры в волейбол

Техника игры в нападении. Стойки и перемещения (приставным, двойным шагом и скачком). Прыжки толчком двумя ногами вверх с места и с разбега.

Подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая.

Передачи мяча: сверху двумя руками, перед собой, вперед, назад, на месте и после перемещений, передача мяча в прыжке (ознакомление).

Нападающие удары: прямой нападающий удар, удар переводом вправо, влево (ознакомление).

Техника игры в защите. Стойки и перемещения (приставным, скрестным шагом, выпады, скачки). Прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения, прием мяча с подачи и нападающих ударов.

Блокирование: одиночное, групповое (ознакомление).

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: выбор места игрока и целесообразное применение технических приемов в зависимости от действия противника и своих партнеров при подаче, нападающих и обманных ударах.

Групповые действия: взаимодействие игроков линии нападения, игроков задней линии с игроками линии нападения.

Командные действия. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактические действия в защите. Индивидуальные действия: выбор места и целесообразные действия при выполнении технических приемов игры, приема подач, нападающих ударов.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подач и нападающих ударов.

### 1.3. Основы технико-тактической подготовки

Спортивная техника – это сознательное, целеустремленное выполнение спортсменом движений и действий, направленных на достижение определенного эффекта в соревновательной деятельности.

Техника волейбола – это средство ведения спортивной борьбы с решением конкретных технических задач. Овладение спортивной техникой в процессе обучения осуществляется по следующей схеме:

- 1) у спортсмена создается двигательное представление;
- 2) делаются попытки его практического претворения;
- 3) по мере повторения изучаемого движения приобретает умение, которое в дальнейшем превращается в двигательный навык.

При обучении технике необходимо учитывать физическую и психическую подготовленность спортсменов. Главным, с педагогических позиций, является отчетливое двигательное представление.

Основными методами освоения спортивной техники являются:

1. Метод объяснения и показа.
2. Метод целостного и расчлененного упражнения.
3. Идеомоторный метод (мысленное выполнение упражнения).
4. Метод анализа выполненных движений.
5. Метод использования технических средств.
6. Метод срочной информации.

В теории и практике волейбола сложилась определенная классификация техники игры, состоящей из частей, взаимодействующих друг с другом.

По целевому признаку организации действий техника игры делится на технику нападения и технику защиты.

**Техника нападения** включает в себя технику перемещений (стойки и разновидности перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи для нападающего удара, нападающие удары и перебивания).

Стойки – приобретение готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Виды стоек: устойчивая и неустойчивая. В зависимости от предстоящих действий игрок выполняет стойку, рациональную для определенного вида деятельности. Для стоек характерно следующее положение: одна нога впереди, вторая чуть сзади, туловище слегка наклонено вперед, предплечья согнуты в локтевых суставах, ладони рук на уровне пояса, ноги переступают.

Перемещение – выбор места для выполнения технического приема. Виды перемещений: шаг (обычный, вперед, назад, в стороны), прыжок (толчком двумя – одной ногой, с разбега, с места, без поворота – с поворотом туловища), бег (обычный, вперед, назад, в сторону); скачок, падение, выпад, их варианты и различные сочетания. Все виды перемещений объединяет плавность и мягкость их выполнения, что достигается благодаря неполному выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствию маховых движений руками.

**Подача** – средство введения мяча в игру и средство нападения. По данным исследований, «чистый» выигрыш от подач составляет 7–10 %, при этом затруднение в приеме мяча с подачи имеет место в 35–60 % случаев.

Выполняя любую подачу, следует:

- 1) принять исходное положение;
- 2) подбросить мяч (одной или двумя руками);
- 3) согласовать работу всех частей тела в определенной последовательности;
- 4) нанести точный удар по мячу.

Несмотря на различия в технике отдельных способов подач, движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку: левая нога впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагаются примерно на ширине плеч. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних –

расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, общий центр тяжести тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху. Важнейшая деталь техники подачи – подбрасывание мяча. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

- траектория движения мяча снизу – вверх должна быть ближе к вертикальной, для этого кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;
- подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости – это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. При этом общий центр тяжести тела смещается к задней границе опоры, ноги сгибаются в коленных суставах еще больше.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включаются ноги: разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Рука маховым движением выводится к месту встречи с мячом, и общий центр тяжести тела смещается к передней границе опоры (вес тела переносится на стоящую впереди ногу).

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы дальше мяч двигался вперед и вверх.

Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания.

1. Игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным.
2. Игрок предварительно делает замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач.
3. Одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи, ноги при этом выпрямляются. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

### **Нижняя прямая подача (НПП)**

В этом случае удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 метров впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади – вниз – вперед на уровне пояса и наносят его по мячу снизу – сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (рис. 1);

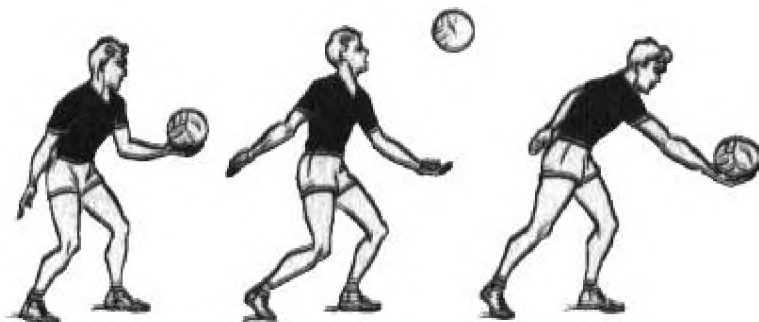


Рис. 1. Нижняя прямая подача

### Нижняя боковая подача (НБП)

Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Замах производят в направлении вниз – назад в плоскости, наклонной к опоре, примерно под углом  $45^\circ$ . Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади – вправо – вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу – сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении (рис. 2);

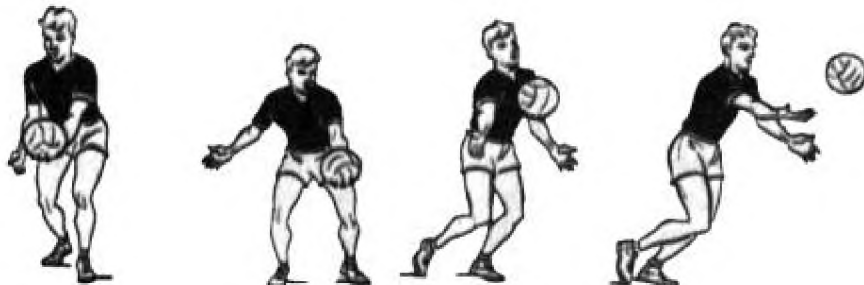


Рис. 2. Нижняя боковая подача

### Верхняя прямая подача (ВПП)

Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 метра. Замах выполняют вверх – назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо – предплечье) не должен быть меньше  $90^\circ$ . Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя. Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх (рис. 3).

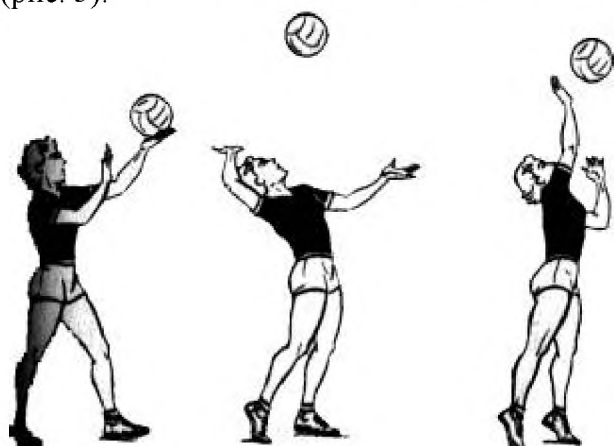


Рис. 3. Верхняя прямая подача

Существует много вариантов подач: укороченных, нацеленных, силовых, планирующих и так далее, но все они являются производными от уже представленных видов подач.

Ошибки при выполнении подачам:

- неправильное исходное положение;
- слишком высокий (низкий) подброс мяча;
- закрепощенное или плохо согласованное по структуре движение различных частей тела;
- неточный удар по мячу;

- в момент удара по мячу рука согнута в локтевом суставе.

**Верхняя передача мяча. Передача** (при тактической реализации как вторая передача) – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

Рассмотрим основной способ передачи – двумя руками сверху (рис. 4).

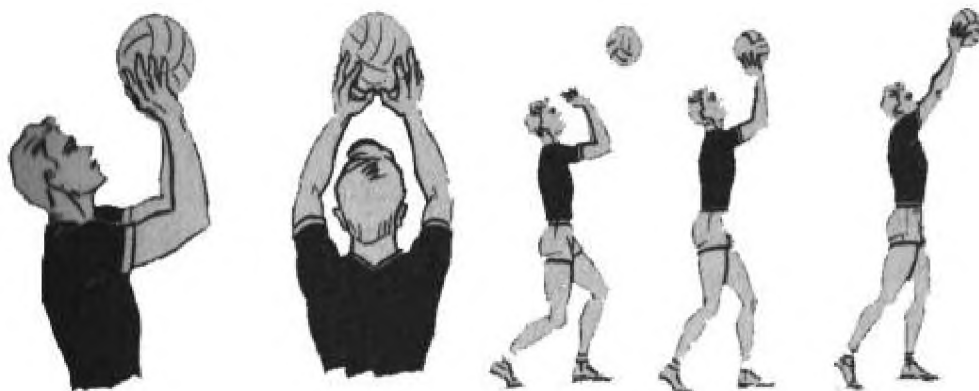


Рис. 4. Передача мяча сверху двумя руками

Перед выполнением передачи игрок должен своевременно выполнить точный «выход под мяч» (переместиться к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом) и принять устойчивое положение, для этого последний шаг выполняют как стопорящий, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди другой. Руки согнуты в локтях и подняты, кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги – их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включаются руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибаются ноги и относительно медленно руки.

Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. Пальцы в этом случае выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения (см. рис. 4).

Существуют разновидности верхней передачи: передача в прыжке, передача одной рукой, передача назад, и их варианты выполнения: медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с); передачи длинные, короткие, укороченные; передачи с отвлекающими действиями.

**Характерные ошибки при выполнении верхней передачи:**

- прямые ноги, неустойчивое положение;
- локти сильно разведены в стороны;
- большие пальцы рук направлены на встречу мячу;
- мяч встречается прямыми руками.

**Нападающий удар (НУ)** – технический прием тактики, заключается в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяют два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей. Прямой нападающий удар (рис. 5). Исходное положение

аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок и замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и ее максимального использования для прыжка. Длина разбега – 2–4 метра (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Общий центр тяжести тела значительно снижается, скорость движения еще больше возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем шаге игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой.

Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки – по дуге сзади – вниз – вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой рук в тот момент, когда кисти вынесены над головой.

Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда общий центр тяжести тела игрока находится сзади опоры, их при этом разгибают во всех суставах. Высота прыжка зависит от махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега. Однако этот угол не должен быть меньше  $90^\circ$ .

С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед – это фаза взлета. Для борьбы с таким называемым горизонтальным сносом следует в момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отводить назад. Такое движение в известной мере перераспределяет массу тела вокруг общего центра тяжести тела и создает некоторый вращательный момент, направленный в противоположную горизонтальной составляющей силы сторону. Это способствует уменьшению длины траектории полета тела.



Рис. 5. Прямой нападающий удар

Одновременно с взлетом, правой рукой делают замах вверх – назад. Таким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махового, тянущего усилия замаха, увеличивающего путь разгона ударной массы. Эти две части разделяет небольшая пауза при смене направления движения. При замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, но в любом случае локоть должен быть выше оси плечевого сустава. Нередко игроки принимают так называемое положение «лук» – прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях, голень отводят назад. Левая рука принимает активное участие в движении замаха: ее отводят в сторону, в результате чего растягивается большая грудная мышца.



Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. Это движение задает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху – сбоку хлестообразным движением. При этом плечо проводят дальше вперед, руку с мячом продвигают вперед – вниз, кисть сгибают в лучезапястном суставе. Затем плечо выводят еще дальше вперед и вниз, оно выполняет роль опоры движущейся вперед – вниз руки. Скорость движения руки увеличивается плавно, к моменту удара она должна быть наибольшей. После выполнения удара игрок приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях для амортизации.

**Ошибки при выполнении нападающего удара:**

- стопорящий шаг на носок;
- остановка перед отталкиванием;
- нет махового движения вперед не бьющей рукой;
- удар согнутой в локте рукой;
- в момент удара опускание локтя вниз;
- приземление после удара на прямые ноги;
- ранний или поздний разбег.

**Техника защиты.** Защитные действия волейболистов складываются из техники перемещений, стоек и техники владения мячом (прием мяча после подачи, от нападающих ударов и блокирования).

Стойки – для защитных действий динамические со значительным сгибанием ног в коленных суставах. Руки, согнутые в локтях, находятся на уровне пояса, ноги переступают. Для блокирования сгибание ног незначительно, но переступание обязательно. Перемещения осуществляются шагом, бегом, скачком, выпадами и падениями.

**Прием мяча** снизу двумя руками:

а) мяч летит с незначительной скоростью – в конечном, после перемещения, исходном положении ноги согнуты в коленных и голеностопных суставах, переступают, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены. Перед встречей с мячом увеличивается сгибание ног, в результате чего руки опускаются вниз. Из этого положения начинается разгибание ног, выпрямление туловища, движение рук вперед – вверх. Встречная скорость движения рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча (рис. 6);

б) скорость полета мяча значительна – в момент соприкосновения рук с мячом движение их в пространстве не происходит, амортизация обеспечивается за счет незначительного опускания прямых рук и приподнятого положения туловища в момент приема мяча.

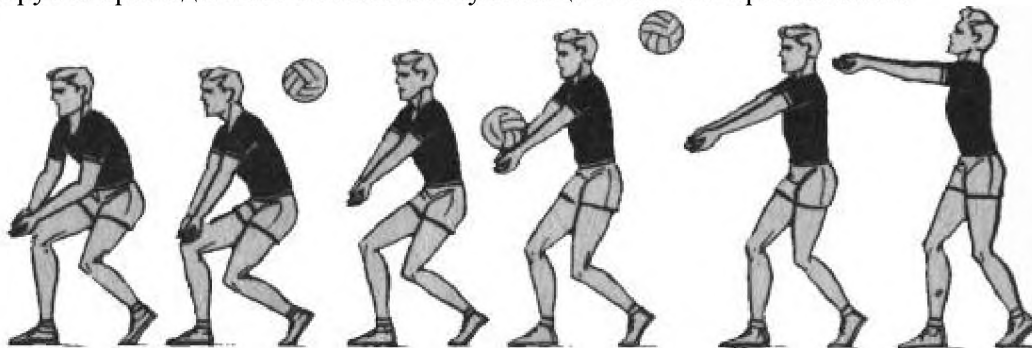


Рис. 6. Прием мяча снизу двумя руками

При приеме мячей, летящих сбоку от игрока, делается выпад в сторону ближайшей ногой к мячу и плоскость рук должна быть направлена под углом к площадке.

**Ошибки при выполнении приема мяча снизу:**

- в момент приема руки в локтях согнуты;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;

- при приеме мяча сбоку плоскость рук не под углом к полу;
- статическая стойка перед приемом и кисти в замке.

**Блокирование.** Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящего после атакующих действий противника, с помощью поднятых рук (руки) над верхним краем сетки.

**Индивидуальное блокирование.** Стойка готовности – ноги незначительно согнуты, руки на уровне груди (или лица), согнуты в локтевых суставах положении, взгляд сконцентрирован на траектории полета мяча и действиях игроков, выполняющих первую и вторую передачи. После определения зоны атаки игрок перемещается туда любым способом. Качество блока зависит от своевременности прыжка. При ударах со средних и высоких передач блокирующий прыгает после прыжка нападающего (прыжок в момент замаха нападающего игрока). При ударах с низких и быстрых передач блокирующий должен прыгать вместе с нападающим. При ударах по ходу блокирующий располагает руки точно против мяча. При блокировании косых ударов из зоны 4, две руки выносятся левее (правее) от мяча и левая (правая) ладонь развернута навстречу мячу.

Игроки высокого роста не совершают маховых движений, их руки подняты вверх. Перемещаются такие игроки для блокирования с поднятыми вверх руками. При постановке блока кисти напряжены, пальцы разведены и напряжены (рис. 7 и 8).

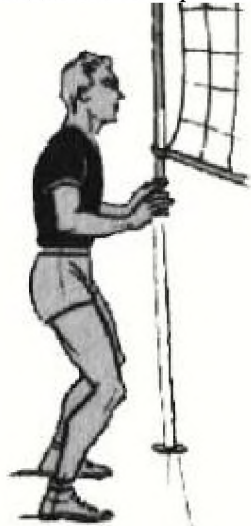
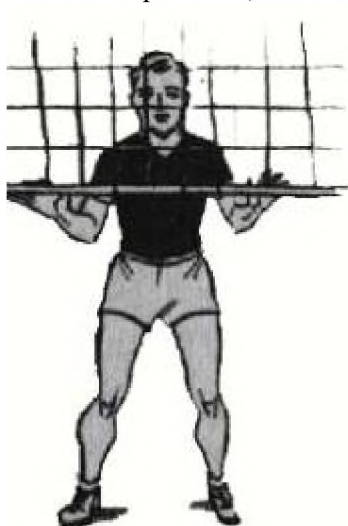


Рис. 7. Расположение игрока для блока

Рис. 8. Положение рук при блоке

**Групповое блокирование.** Техника блокирования двумя и тремя игроками предполагает, прежде всего, согласованность действий блокирующих игроков. Основной блокирующий определяет вид блока – зонный или ловящий. Вспомогательный, определив действия основного игрока, вплотную присоединяет свои руки к его рукам в безопорной фазе.

Перенос рук через сетку целесообразен при нападающем ударе с близких к сетке передач. При блокировании нападающего удара с краев сетки одна ладонь (правая или левая) крайнего блокирующего разворачивается, перекрывая направление отскока мяча в аут.

**Ошибки при выполнении техники блокирования:**

- большое маховое движение руками перед прыжком;
- опускание рук после блока через стороны;
- пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;
- статическая стойка перед прыжком;

Календарно-тематическое планирование

1 группа 7-12 лет

№	Содержание учебного материала	Количество часов		Дата проведения	
		теория	практика	план	факт
1	Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Верхняя передача мяча стоя у стены.	1.5			
2	Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Совершенствование техники верхней передачи мяча стоя у стены.	1.5			
3	Перемещения и стойки волейболиста. Верхняя передача мяча в парах.		1.5		
4	Совершенствование перемещений и стоек волейболистов. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах.		1.5		
5	Правила поведения и действия в чрезвычайных ситуациях. Верхняя передача мяча над собой.	1.5			
6	Совершенствование техники верхней передачи мяча над собой.		1.5		
7	Совершенствование техники верхней передачи мяча над собой.		1.5		
8	Тестирование ОФП.		1.5		
9	Физическое воспитание и спортивная тренировка как, фактор и средство физического и психического развития. Верхняя передача мяча вперёд.	1.5			
10	Совершенствование техники верхней передачи мяча вперёд.		1.5		
11	Совершенствование техники верхней передачи мяча вперёд.		1.5		
12	Тестирование ОФП.		1.5		
13	Место игры, оборудование и инвентарь. Правила соревнований. Верхняя передача мяча за спину.	1.5			
14	Совершенствование техники верхней передачи мяча за спину.		1.5		
15	Совершенствование техники верхней передачи мяча за спину.		1.5		
16	Верхняя передача мяча на удар от сетки.		1.5		
17	Совершенствование техники верхней передачи мяча на удар от сетки.		1.5		
18	Совершенствование техники верхней передачи мяча на удар от сетки.		1.5		
19	Тестирование ОФП.		1.5		
20	Верхняя передача мяча на удар из глубины площадки.		1.5		
21	Совершенствование техники верхней передачи мяча на удар из глубины площадки.		1.5		
22	Совершенствование техники верхней передачи мяча на удар из глубины площадки.		1.5		
23	Верхняя передача мяча в прыжке.		1.5		

24	Совершенствование техники верхней передачи мяча в прыжке.		1.5		
25	Нижняя передача мяча стоя у стены.		1.5		
26	Совершенствование техники нижней передачи мяча у стены.		1.5		
27	Совершенствование техники нижней передачи мяча у стены.		1.5		
28	Тестирование ОФП.		1.5		
29	Нижняя передача мяча над собой.		1.5		
30	Совершенствование техники нижней передачи мяча.		1.5		
31	Совершенствование техники нижней передачи мяча.		1.5		
32	Совершенствование техники нижней передачи мяча.		1.5		
33	Нижняя передача мяча вперёд.		1.5		
34	Совершенствование техники нижней передачи мяча.		1.5		
35	Тестирование ОФП.		1.5		
36	Нижняя передача мяча за спину.		1.5		
37	Совершенствование техники нижней передачи мяча за спину.		1.5		
38	Совершенствование техники нижней передачи мяча за спину.		1.5		
39	Нижняя передача мяча лицом к сетке.		1.5		
40	Совершенствование техники нижней передачи мяча лицом к сетке.		1.5		
41	Совершенствование техники нижней передачи мяча лицом к сетке.		1.5		
42	Тестирование ОФП.		1.5		
43	Нижняя передача мяча спиной к сетке.		1.5		
44	Совершенствование техники нижней передачи мяча спиной к сетке.		1.5		
45	Совершенствование техники нижней передачи мяча спиной к сетке.		1.5		
46	Нижняя прямая подача мяча.		1.5		
47	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.		1.5		
48	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.		1.5		
49	Верхняя прямая подача мяча.		1.5		
50	Совершенствование техники нижней боковой подачи мяча.		1.5		
51	Совершенствование техники нижней боковой подачи мяча.		1.5		
52	Верхняя прямая подача мяча.		1.5		
53	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.		1.5		
Итого:			81ч.		
<b>2 группа 13-16 лет</b>					
1	Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Верхняя передача мяча стоя у стены.	1.5			
2	Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Совершенствование техники верхней передачи мяча стоя у стены.	1.5			
3	Подача мяча с вращением.				
4	Совершенствование техники подачи мяча с вращением.		1.5		

5	Совершенствование техники подачи мяча с вращением.		1.5		
6	Тестирование ОФП.		1.5		
7	Подача мяча без вращения.		1.5		
8	Совершенствование техники подачи мяча без вращения.		1.5		
9	Совершенствование техники подачи мяча без вращения.		1.5		
10	Подача мяча в прыжке.		1.5		
11	Совершенствование техники подачи мяча в прыжке.		1.5		
12	Совершенствование техники подачи мяча в прыжке.		1.5		
13	Тестирование ОФП.		1.5		
14	Нападающий удар по ходу разбега.		1.5		
15	Совершенствование техники нападающего удара по ходу разбега.		1.5		
16	Совершенствование техники нападающего удара по ходу разбега.		1.5		
17	Нападающий удар с переводом.		1.5		
18	Совершенствование техники нападающего удара с переводом.		1.5		
19	Совершенствование техники нападающего удара с переводом.		1.5		
20	Нападающий удар с высокой передачи.		1.5		
21	Совершенствование техники нападающего удара с высокой передачи.		1.5		
22	Совершенствование техники нападающего удара с высокой передачи.		1.5		
23	Тестирование ОФП.		1.5		
24	Нападающий удар со средней передачи.		1.5		
25	Совершенствование техники нападающего удара со средней передачи.		1.5		
26	Совершенствование техники нападающего удара со средней передачи.		1.5		
27	Нападающий удар с низкой передачи.		1.5		
28	Совершенствование техники нападающего удара с низкой передачи.		1.5		
29	Совершенствование техники нападающего удара с низкой передачи.		1.5		
30	Тестирование ОФП.		1.5		
31	Нападающий удар с передней линии.		1.5		
32	Совершенствование техники нападающего удара с передней линии.		1.5		
33	Совершенствование техники нападающего удара с передней линии.		1.5		
34	Нападающий удар со второй линии.		1.5		
35	Совершенствование техники нападающего удара со второй линии.		1.5		
36	Совершенствование техники нападающего удара со второй линии.		1.5		
37	Тестирование ОФП.		1.5		
38	Обманный нападающий удар.		1.5		
39	Совершенствование техники обманного нападающего удара.		1.5		
40	Совершенствование техники обманного нападающего		1.5		

	удара.				
41	Техника постановки одиночного блока.		1.5		
42	Совершенствование техники постановки одиночного блока.		1.5		
43	Совершенствование техники постановки одиночного блока.		1.5		
44	Техника постановки группового блока.		1.5		
45	Техника постановки группового блока.		1.5		
46	Совершенствование техники постановки группового блока.		1.5		
47	Совершенствование техники постановки группового блока		1.5		
48	Тестирование ОФП.		1.5		
49	Техника постановки зонного блока.		1.5		
50	Техника постановки зонного блока.		1.5		
51	Тренировочная игра.		1.5		
52	Совершенствование техники постановки зонного блока.		1.5		
53	Тренировочная игра.		1.5		
Итого:				79.5ч.	
Итого:				162ч.	

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки  
в волейболе в группе дополнительного обучения**

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	показатели		
			<b>Н</b>	<b>С</b>	<b>В</b>
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

**Н** - низкий показатель;    **С** - средний показатель;    **В** - высокий показатель;

## Используемая литература:

1. Айрапетьянц, Л.Р. Спортивные игры / Л.Р. Айрапетьянц, М.А. Годик. – Ташкент: Изд-во им. Ибн Сины, 1991. – 156 с.
2. Ахмеров, Э.К. Волейбол для начинающих / Э.К. Ахмеров. – Минск: Полымя, 1985. – 79 с.
4. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие / Ю.Д. Железняк. – М.: Изд-во ФИС, 1970. – 194 с.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.
6. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
7. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Изд. центр Академия, 2002. – 520 с.
11. Свиридов, В.Л. Волейбол: Энциклопедия / В.Л. Свиридов, О.С. Чехов. – Томск: «Компания Янсон», 2001. – 318 с.
12. Фурманов, А.Г. Начальное обучение волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск, 1976. – 148 с.



