Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение - гимназия № 94

Принято:

Педагогический совет
Протокол 10 от 28.08.2024

Утверждаю:
Директор МАОУ - Гимназии № 94

С.А. Ярославцев

Приказ № 623-О от 30.08.2024 г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Волейбол» (девочки)

ФГОС ООО, ФГОС СОО

г. Екатеринбург, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия Г.А. Колодницкой - внеурочная деятельность учащихся «Волейбол». М. Просвещение 2011г. в соответствии с:

- Законом РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте».

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года.

- Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

- Обязательный минимум содержания среднего образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР.

- Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

Актуальность: потребностям современных детей и их родителей - это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества.

Педагогическая целесообразность: совершенствовать умения и навыки и популяризации спортивной игры, для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги *в* деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,

- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;

- содействие правильному физическому развитию;

- приобретение необходимых теоретических знаний;

- овладение основными приемами техники и тактики игры;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- привитие ученикам организаторских навыков;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;

- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

***Личностные результаты освоения*:**

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания – науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учетом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания ее ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учетом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчета и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации.

Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Организационно - педагогические основы обучения

Состав учащихся. Занятия проводятся с детьми 11-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наличие специальной подготовки не требуется, набор детей в группы свободный.

Срок реализации, режим занятий.

Количество часов – 2 часа в неделю.

Ведущие формы, методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный,

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение задания на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Форма обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании реализации программы ожидаются следующие результаты:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня I спортивного разряда;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

В результате освоения программы учащиеся должны **знать**:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- приоритет здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Результативность обучения определяется через:

1. Промежуточный контроль. Виды промежуточного контроля:

- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- мониторинг результатов по каждому году обучения
- опрос по теоретическим знаниям;
- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- контроль соблюдения техники безопасности.

1. Соревнования различных уровней: школьные городские, республиканские, федеральные, российские). Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
2. Привлечение в секцию детей, требующих повышенного внимания и состоящих на профилактическом учете с целью привития им здорового образа жизни и последующего снятия с учета.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

Учебно - тематический план 1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика

1. 1. 1. 1. 2. 1. 3. 1. 4.	**Общефизическая подготовка** Общеразвивающие упражнения Упражнения на снарядах и тренажёрах Спортивные и подвижные игры Сдача контрольных нормативов	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
2. 2. 1. 2. 2. 2. 3 2. 4. 2. 5. 2. 6.	**Специальная физическая подготовка** Упражнения направленные на развитие силы Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц Упражнения направленные на развитие прыгучести Упражнения направленные на развитие специальной ловкости Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) Сдача контрольных нормативов	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
3.	**Техническая подготовка**	**60**	**8**	**51**
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	20	3	17
3. 2.	Подачи мяча	12	2	10
3. 3.	Стойки и перемещения	10	1	9
3. 4.	Нападающие удары	10	1	9
3. 5.	Блоки	8	1	7
4.	**Правила игры**	**9**	**3**	**6**
4. 1.	Обязанности 1, 2 и боковых судей	3	1	2
4. 2.	Жестикуляция 1, 2 и боковых судей	4	1	3
4. 3.	Обязанности секретаря	2	1	1
	Итого:	**68**	**11**	**57**

Поурочное календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу.	1	

	Понятие о техники и тактики игры.		
2.	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1	
3.	История развития мирового и отечественного волейбола ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
4.	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков	1	
5.	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки	1	
6.	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи	1	
7.	Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
8.	Верхняя передача с перемещением	1	
9.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке	1	
10.	Тренировка связующих	1	
11.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
12.	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков	1	
13.	Нападающий удар	1	
14.	Нападающий удар /прыжок и удар /	1	
15.	Нападающий удар с высокой передачи	1	
16.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
17.	Нападающий удар, блокирование	1	
18.	Прием ударов после перемещения	1	
19.	Прием ударов с определением направления	1	
20.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками Нижняя прямая подача.	1	
21.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
22.	Контрольные нормативы.ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	

23.	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1	
24.	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1	
25.	Верхняя прямая подача мяча.	1	
26.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
27.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Учебно- тренировочная игра	1	
28.	История развития мирового и отечественного волейбола Передача мяча с верху двумя руками, вверх-вперед, над собой.	1	
29.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
30.	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	1	
31.	Нападающий удар (техника.)	1	
32.	Блокирование.	1	
33.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
34.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	1	
35.	Подвижные игры с элементами в/б	1	
36.	Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра	1	
37.	Чередование способов подач. Учебно- тренировочная игра	1	
38.	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.	1	
39.	Учебно- тренировочная игра	1	
40.	Падения и перекаты после падения Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1	
41.	Учебно- тренировочная игра ОФП, спец. упражнения,	1	
42.	Выбор места при блокировании. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	1	
43.	Учебно- тренировочная игра.	1	

44.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра Имитация второй передачи и обманный удар.	1	
45.	Учебно- тренировочная игра.	1	
46.	Нападающий удар, блокирование. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
47.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Учебно- тренировочная игра.	1	
48.	Подача в прыжке. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	1	
49.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
50.	Нападающий удар задняя линия.	1	
51.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
52.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
53.	Учебно- тренировочная игра.	1	
54.	Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации).	1	
55.	Взаимодействие игроков в нападении Учебно- тренировочная игра.	1	
56.	Учебно- тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование.	1	
57.	Верхняя передача двумя руками в прыжке. Учебно- тренировочная игра.	1	
58.	Верхняя прямая подача мяча в прыжке. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
59.	Прием подачи и направление мяча в зону 3. Учебно- тренировочная игра.	1	
60.	Прием подачи и направление мяча в зону 2 и 4. Вторая передача наподдающему в зону 2,3,4.	1	
61.	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи у сетки.	1	
62.	Чередование способов подач. Тактические действия в защите.	1	
63.	Тактические действия в нападение. Падения и перекаты после падения.	1	
64.	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки.	1	

65.	Нападающий удар, блокирование. Учебно- тренировочная игра.	1	
66.	Двойное блокирование. Тройное блокирование.	1	
67.	Контрольные нормативы. Учебно- тренировочная игра. Судейство	1	
68.	Отработка индивидуальных действий на площадке. Учебно- тренировочная игра в три приема. Судейство.	1	
		Всего:	68

ПРИЛОЖЕНИЕ
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

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

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

Краткие сведения истории возникновения волейбола

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

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

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

смелость, настойчивость, целеустремлённость, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18х9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратить его обратно, не нарушая правил.

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

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

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

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

ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ

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

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

перед игрой они должны провести разминку;

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

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

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

Обучение

1. В стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;

приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперёд-назад.

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

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

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

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

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

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

Передача мяча сверху двумя руками



Рис. 1 *Рис. 3*



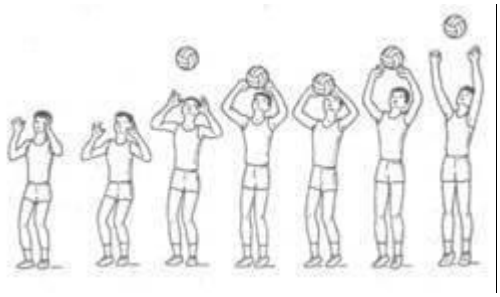


Рис. 2 *Рис.4*

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

Обучение

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

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

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

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

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.
12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
13. В парах: передачи мяча через сетку.
14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

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

Приём мяча снизу двумя руками



Рис. 5

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

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
руки почти параллельны полу;
резкое встречное движение рук к мячу;
приём мяча на кулаки.

Нижняя прямая подача мяча с середины площадки.

Возможные ошибки:

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

Подводящие упражнения:

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

Приём и подача мяча

Подача мяча

Какую подачу выбрать?

Дети младшего возраста (8–10 лет), приходящие заниматься волейболом, плохо развиты физически. Руки и плечи у них еще слабые в силу того, что они делали мало бросков,

особенно прямой рукой. Обучение младших школьников игровым спортивным дисциплинам должно строиться через игры. В этом возрасте они любят выполнять множество различных двигательных упражнений, вызывающих эмоциональное возбуждение: у них горят глаза, а главное – дети при этом мало устают.

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

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

1)нижнюю прямую;

2) нижнюю боковую;

3) верхнюю прямую;

4) верхнюю боковую.

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

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

Во-первых, подающий видит площадку, а значит, и расстановку сил соперника.

Во-вторых, владея хорошей техникой, подающий может попасть мячом в какого-либо конкретного игрока, нарушив планы противника.

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

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

Существует четыре основных способа верхней прямой подачи:

1) согнутой рукой с высоким набрасыванием мяча;

2) с отведением плеча и руки в сторону;

3) с забрасыванием мяча за голову;

4) подача прямой рукой.

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

Упражнения для подготовки мышц к подаче

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

2. Броски в парах игровым и малым набивными мячами.

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

Это очень полезное упражнение, которое в дальнейшем могут выполнять все группы занимающихся, однако оно требует соблюдения дисциплины от игроков, подающих мячи. Малейшая небрежность – и мяч может попасть партнеру в лицо. На начальном этапе для закрепления навыка можно использовать волейбольный мяч, затем постепенно чередовать мячи: для младшей группы – игровой и малый набивной; для средней и старшей групп – набивные весом 1 и 2 кг. Для развития силы рук и плеч главное – увеличивать не количество бросков (5 – для младшей группы и 10 – для старших), а только количество серий: 2, 3, 4. Повторение серий должно происходить в течение всей тренировки. Через месяц-другой при регулярной отработке этого движения вы сможете убедиться в том, что ваши подопечные заметно укрепили руки и плечи: дальность бросков увеличится.

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

5. Два игрока стоят с мячами: один – у сетки, второй – у лицевой линии. Между ними лежит третий игрок лицом к игроку у сетки. Игрок у сетки набрасывает мяч лежащему, ловит его,

возвращает обратно, сидя делает поворот к лицевой линии, быстро ложится и получает мяч от второго игрока.
6. Один игрок стоит с мячом, второй лежит к нему лицом, третий стоит за вторым на расстоянии примерно 2 м. Поймав мяч от игрока, стоящего спереди, и закрепив его между ступнями, лежащий игрок прямыми ногами быстро бросает мяч третьему партнеру, который возвращает мяч в руки лежащему, а тот – впереди стоящему партнеру.
7. Один партнер лежит на лицевой линии, второй стоит у него за головой с игровыми мячами. Выполняется набрасывание мяча в кисти прямых рук и сразу – бросок на дальность. Важна неразрывность цепочки: передача – прием – бросок. Проводится контроль силы плеч – с какого броска уменьшается их дальность (наступает утомление).
8. Двое игроков стоят друг от друга на расстоянии 1–1,5 м. Третий игрок делает перекаты, получает мяч от одного из партнеров, возвращает его обратно и вновь выполняет перекат.
Техника подачи
Обучение начинается с объяснения и показа всех моментов – от стойки игрока до удара по мячу.
И.п. – левая нога стоит на всей ступне, правая – на носке на уровне пятки левой ноги. Игрок держит мяч на согнутой левой руке на уровне нижней части лица. Правая рука вытянута вверх. Игрок начинает движение с правой ноги: выполняет шаг вперед, касаясь пола вначале пяткой, потом ступней, затем сразу делает шаг левой ногой, и обязательно на пятку. Перед тем как сделать ею шаг на опору, следует подбросить мяч на высоту 30–40 см от пальцев вытянутой руки. Шаг ноги и удар должны слиться в единое движение.
Начинаем у стенки
При обучении подаче первые шаги игроки начинают у стены, так как, во-первых, не каждая школа может выделить отдельный мяч для каждого игрока. При этом игрок без мяча стоит в 3–4 м от стены и делает имитацию подачи; во-вторых, игрок после подачи ловит отскочивший мяч двумя руками в открытые кисти, что способствует развитию его физических качеств; в-третьих, подача у стены повышает моторную плотность занятия, позволяя избежать лишних передвижений за мячом по залу; в-четвертых, подача у стены дает тренеру возможность быть рядом с игроками, следить за их движениями и исправлять ошибки.
При ошибке игрока на подаче важно фиксировать не саму ошибку, а ее причину. Процесс обучения технике подачи должен сводиться не к количеству подач, а к вопросу о том, как правильно подать. Тренер должен уметь объяснить причину ошибки. При обучении подаче следует остановить внимание на следующих моментах:
1. Где держать мяч – на какой высоте, на согнутой или прямой руке?
2. Какой должна быть бьющая рука – прямой, согнутой; локоть отведен назад или в сторону?
3. На какую высоту надо подбрасывать мяч по отношению к высоте бьющей руки?
4. Как подбрасывать мяч: резко или плавно, или полностью выпрямленной рукой?
5. Какова зависимость между постановкой ног и бьющей рукой?
Качество подачи находится в прямой зависимости от места нахождения мяча перед ударным движением руки. На мой взгляд, с короткого отрезка всегда можно с большей точностью подбросить мяч.
Подача через сетку
Какой бы ни была по качеству исполнения подача у стенки, у игрока всегда есть желание подать мяч через сетку. Приступая к выполнению такой подачи, игрок должен находиться на таком расстоянии от сетки, чтобы он смог перебросить через нее мяч, получив от этого эмоциональный заряд. Но, как правило, первые подачи через сетку у многих вызывают больше огорчения, чем радости. Игроки среднего роста будут подавать мяч через сетку быстрее, чем малорослые, так как они более подвижны, и их движения лучше скоординированы. Что касается высокорослых учеников, то они хуже справляются с этим

заданием и вообще требуют индивидуального подхода в обучении, учитывая особенности их физического развития.
Обучение подаче на первых этапах не должно быть скучным, а должно создавать эмоционально положительный настрой.
Эти и другие упражнения имеют одну цель – в разнообразных движениях отрабатывать технику подачи, не стремясь увеличить расстояние от игрока до сетки. Только после хорошего закрепления техники движений следует постепенно увеличивать расстояние.
1. По три игрока выполняют подачу через сетку. Расстояние до сетки определяет тренер. Техника подачи определяется по пятибалльной системе: шаг, подбрасывание мяча, удар через сетку прямой рукой. Оценку подачи ставит тренер, объясняя, почему она такая. Три игрока после своих подач набирают общую сумму очков, и по их количеству определяется лучшая тройка.
2. На лицевой линии трое игроков выполняют прыжки со скакалкой. По сигналу тренера все бегут к месту подачи и поочередно подают.
3. И.п. – то же. В центре площадки стоят скамейки. По сигналу тренера игроки бегут от лицевой линии до места подачи, по пути перепрыгивая через скамейку, после чего поочередно подают.
4. На месте подачи трое игроков вращают обручи, по команде тренера останавливаются и подают мяч.
5. На лицевой линии трое игроков выполняют гимнастический «мост»; по команде тренера нагибаются, бегут к месту подачи и поочередно подают мяч.
6. В центре площадки игроки на матах выполняют перекаты. По команде тренера все встают, берут мячи и поочередно подают.
Прием мяча снизу в волейболе
Если подачу можно отрабатывать самостоятельно, то прием полностью зависит от подачи. Игрок на подаче и игрок на приеме находятся в разных условиях. Первому психологически легче, так как его результаты зависят только от него самого. Ему никто не мешает в обращении с мячом: он сам выбирает цель, расстояние до лицевой линии, силу удара. Второй же игрок лишен этих преимуществ. Поэтому для того чтобы прием подачи не был слабым местом в игре команды, необходимо включать в программу занятий упражнения, развивающие быстроту, ловкость, координацию движений.
Техника приема
Чтобы исполнение приема мяча снизу соответствовало качеству тактической игры команды в целом, тренер должен хорошо узнать индивидуальный уровень возможностей каждого игрока и только после этого строить тактику игры. Качество приема мяча снизу зависит от стойки игрока: положения ног, корпуса и рук.
1. Ноги должны находиться в удобной широкой стойке в согнутом положении и быть параллельны друг другу.
2. Корпус прямой. При обучении приему мяча снизу тренер обязательно должен обратить внимание на спину ученика, чтобы быстро исправить ошибки. Если корпус немного наклоняется вперед, то спина выгибается, и со временем может развиться сутулость. Поэтому спина должна быть выгнута вперед, плечи развернуты, положение головы – такое, чтобы глаза смотрели прямо. Полет мяча, его уровень, изменение направлений определяет только взгляд. Выбор позиции для приема мяча – основа последующей точной передачи. Для этого каждый игрок должен знать: принимать позицию для приема мяча надо после того, как мяч пролетит половину или треть пути. Когда мяч рядом с игроком или уже над головой – ошибка неминуема.
3. Кисти в «замке», руки прямые, вытянуты и опущены вниз. Прием идет на предплечья. Положение корпуса и рук максимально взаимосвязано. Все зависит от полета мяча, его силы и цели передачи.
Тактические хитрости

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

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

Упражнения для обучения приему мяча снизу

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

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

1. В парах и тройках принимающий игрок отрабатывает прием сильных ударов или бросков на своей стороне площадки.
2. То же – через сетку.
3. То же – в определенной игровой зоне.
4. Для выработки низкой стойки удары надо делать вниз. Правильной низкой стойки можно добиться путем быстрого опускания на одно колено, сохраняя при этом прямое положение корпуса. Возможная ошибка: прием идет на почти прямых ногах за счет сгибания спины и опускания предплечий.
5. Для разворота предплечий вправо или влево бросок мяча идет прямо в грудь. Вес тела переносится на одну ногу, а предплечья занимают место корпуса. Это движение часто применяется при низких ударах в корпус, когда возможности отхода нет.
6. Перемещение в низкой стойке без движения рук в стороны. Качество передач всегда выше, если руки делают движение снизу вверх перед корпусом. Для этого надо вначале сделать 2–3 шага в сторону, а затем принять мяч.
7. Упражнение с несколькими мячами. Принимающий совершенствует сразу 2–3 варианта приема мяча снизу: после сильной подачи, укороченных бросков, бросков в корпус.
8. Игрок набрасывает мяч с противоположной стороны площадки. Его партнер должен выполнить прием и совместно с партнерами произвести розыгрыш мяча. Главное в этом упражнении – внимательность и правильный выбор позиции.
9. На приеме остаются три человека: два принимающих игрока и разводящий. Главная задача принимающих – довести мяч до разводящего. Когда эта задача выполнена, команда может решать любые тактические задачи в нападении.

Групповые взаимодействия при нижнем приеме мяча

1. Игроки в зонах 5, 6 и 1 делают перекаты на матах и сразу принимают мяч от своего подающего. После приема мяч разыгрывается для нападающего удара.
2. Упражнение в парах. Игроки стоят на лицевой линии. По сигналу одного игрока другой выполняет бег с высоким подниманием бедра к сетке, разворачивается, быстро выбегает в поле и принимает мяч снизу от своего подающего.
3. Трое игроков на своей стороне площадки сидят на полу спиной к сетке; по сигналу одного из подающих быстро встают, разворачиваются и принимают мяч. После приема мяч разыгрывается для нападающего удара.
4. Двое (трое) игроков прыгают за лицевой линией со скакалками. По сигналу бросают скакалки, выбегают в зоны приема и принимают подачи от своих подающих.

5. Двое (трое) игроков сидят на стульях спиной к сетке. По сигналу одного подающего быстро встают, забегают за стул и принимают мяч от своих подающих.
6. Двое (трое) игроков за лицевой линией прыгают со скакалками, по сигналу подающего бросают их, перепрыгивают через скамейки, расположенные в 2 м от лицевой линии, и принимают свои подачи.
7. Пары игроков на разных сторонах площадки перепрыгивают друг через друга («чехарда»). По сигналу одного с левой стороны пары делают прыжок в «чехарду». Кто прыгал на левой стороне площадки, по сигналу тренера подает, кто прыгал на правой стороне – принимает. Затем пары меняются ролями.
8. То же – в тройках с последующим розыгрышем мяча.
9. Игроки в зонах 4 и 2 ставят блок, затем отбегают назад на 6–7 м от площадки, разворачиваются и принимают мяч от своего подающего. В этом упражнении можно добавить разводящего, который не участвует в приеме, а помогает разыграть мяч после приема. Подача в таком случае выполняется одним игроком.
10. На правой стороне площадки игроки в зонах 1, 6 и 5 принимают удары через сетку от игроков в зонах 4, 3 и 2. После чего сразу подают в зоны 1, 6 и 5. После приема организуется атака.
11. Упражнение в парах. Игрок у сетки набрасывает мяч на трехметровую линию, второй разбегается от лицевой линии, выполняет прием, после чего возвращается обратно. Смена после 3–4 повторений.
12. Упражнение в парах. Игроки у стены выполняют передачи снизу, затем – передачи в стену поочередно, меняя при этом дальность отскока мяча.
13. Упражнение в тройках. Один игрок стоит в 1 м от стены с мячом, другой – в центре площадки, третий – у сетки с мячом. Игрок у стены держит мяч на вытянутых руках и резко бросает в стену. Игрок, находящийся в центре площадки, выполняет прием и направляет мяч игроку у сетки, после чего выходит на нападающий удар. Смена через 10 повторений.
14. Упражнение в парах. Игрок у сетки (в зоне 4) берет 5 мячей, другой игрок стоит на противоположной стороне площадки (в зоне 5). Первый игрок выпрыгивает и бросает мяч вытянутыми вверх руками в игрока зоны 5, который выполняет прием мяча снизу мяча. Затем игроки меняются ролями.
15. На одной половине площадки три игрока стоят за лицевой линией, другие три игрока располагаются в зонах 5, 6 и 1 на приеме. Так же игроки располагаются на другой стороне площадки. Каждая тройка игроков после трех подач меняет свои позиции, а в это время игроки на другой стороне площадки выполняют подачу. В какую зону подавать мяч, определяет тренер.

«Светофор» - содержание: учащиеся становятся в колонну по одному у линии нападения, учитель - на лицевой линии напротив колонны. Учащиеся друг за другом на расстоянии 8 - 10 метров выполняют ускорение в направлении учителя, а в 0,5-1,0 метре от учителя делают остановку и принимают заданную стойку по звуковому или зрительному сигналу (пример: рука вверху — высокая стойка, рука внизу — в стороне - низкая стойка, рука впереди - средняя стойка).

«Салки» — содержание: любая ограниченная площадка (границы устанавливает преподаватель, в зависимости от количества участников игры).Выбирается или назначается "Салка", задача которого догнать любого игрока и запятнать (коснуться) его, если он не принял (не успел принять) заданную учителем стойку. Запрещено игрокам выходить за пределы площадки. Осаленный игрок становится "Салкой» и игра продолжается. Варианты игр:

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

«Перехвати шар» — на двух сторонах площадки грают по две команды. Одна команда владеет надувным шаром и, подбивая его, перемещается в пределах своей площадки заданным способом. Задачавторой команды, перемещаясь тем же способом, перехватить шар. Запрещено выходить за пределы площадки, касаться игроков противоположной команды, перемешаться другим способом. Вышедший шар за пределы площадки, возвращается в игру противоположной командой. За каждый перехват шара команде начисляется очко. Игра ведется определенное учителем время или до определенного количества очков. При нарушении правил игры шар передается другой команде. Вводится в игру шар подбиванием его любому из партнеров. Дважды подряд одному и тому же игроку подбивать мяч нельзя.

«Кто больше» - играют 2 команды (количество игроков не ограничено). Одна из команд - подающая (все игроки находятся на лицевой линии), вторая -принимающая подачу, все игроки размещаются произвольно внутри противоположной площадки. По сигналу первый игрок подает мяч, а сам быстро, за пределами площадки, обегает ее и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и выполняют передачи внутри своей площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока противник бежит. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполняют перебежку. Подсчитывается общее количество передач. Затем команды меняются ролями. Правила: нельзя при беге касаться чего-либо, наступать на линии, нельзя делать повторные передачи одними и теми же игроками. За неудачно выполненную подачу, соперникам начисляется 10 передач.

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

1) При ограниченном времени, определить время на команду;

2)игроки подают мяч по очереди, но подряд до потери мяча этим игроком, затем следующий игрок.

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

«Мяч среднему» — 6-8 игроков размешается по кругу диаметром 4-6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг, водящий меняется. Вариант - играющие в кругу перемещаются по кругу.

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

«Передал – садись»: эстафета: в игре участвуют несколько команд, которые выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-2 м. Капитаны команд становятся напротив своей колонны на определенное расстояние (2-3 м). По команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, а игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра заканчивается

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

«Перехвати мяч»

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

«Не потеряй мяч»

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

«Вызов номеров» - игроки (любое количество) размешаются по кругу, рассчитавшись по порядку. Первый номер ~ в центре, выполнив высокую передачу над собой громко называет любой номер (по числу игроков), а сам становится в окружность. Вызванный номер принимает мяч и тоже на звав номер, выходит из центра круга и т.д. Правила: игрок, потерявший мяч или не успевший принять его, выбывает из игры. Игра проводится до тех пор, пока не останутся два человека, затем игра возобновляется. Вариант: игроки не выбывают из игры, а выполняют штрафное задание.

«Охотники и утки» - игроки делятся на две команды. Одна – располагается по кругу (квадрату или в две встречные шеренги) на расстоянии 6-8 метров. Вторая команда произвольно располагается внутри круга, квадрата, шеренг. Задача первой – используя волейбольный прием выбить мячом игроков второй команды. Задача второй — увернуться от осаливания или принять мяч и передать своему же игроку. Правила: осаленные игроки выбывают из игры; при правильном приеме мяча командой, стоящей внутри круга - смена мест; игра продолжается до тех пор, пока в кругу останется 1 игрок, затем команды - меняются местами.

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

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

«Эстафета – не потеряй мяч!» - играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперед до определенного места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперед. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае

потери мяча возобновлять игру с места потери. «Займи свое место» - играет любое количество команд. Команды строятся по кругу и по сигналу игрок с мячом выполняет передачу своему соседу (почасовой или против), а сам обегает круг в том же направлении и занимает свое же место. Следующий игрок делает тоже самое. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает полный круг.

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

Правила игры в волейбол

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

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

Право быть первым атакующим определяется при помощи жеребьёвки.

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

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

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

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

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

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

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

Касаться верхнего края сетки запрещено.

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

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

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

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

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

Амплуа игроков

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

У каждого игрока свое место на поле и своя роль

Вот, какие роли игроков существуют в волейболе:

Позиция 1 – сзади с правой стороны. Её занимает подающий доигровщик. Этот спортсмен должен мастерски работать с мячом, применяя различные техники для подачи.
Позиция 2 – впереди с правой стороны. Эту позицию занимает диагональный игрок, который принимает на себя большинство подач. Такой спортсмен должен быть высоким, прыгучим и физически сильным.
Позиция 3 – спереди в середине. Здесь находится центральный блокирующий. Этот игрок принимает на себя низкие мячи, для этого ему нужна быстрая реакция.
Позиция 4 – спереди с левой стороны. Это доигровщик, который атакует с края сетки. Такой спортсмен должен предугадывать исход игры и брать на себя решающие броски. Доигровщику нужно обладать сильным ударом.
Позиция 5 – сзади с левой стороны. На этом месте находится связующий, ему принадлежит право второго удара после атаки конкурента. Для связующего важно так подать мяч нападающему, чтобы тот смог реализовать эффективный удар.
Позиция 6 – сзади в середине. Здесь стоит блокирующий. Как и диагональный игрок, он должен быть высоким, выносливым и сильным, чтобы блокировать удары.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821286

Владелец Ярославцев Сергей Александрович

Действителен С 13.11.2024 по 13.11.2025