

АДМИНИСТРАЦИЯ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Костромской колледж отраслевых технологий строительства и лесной промышленности»**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом директора ОГБПОУ**

**«Костромской колледж отраслевых**

**технологий строительства и лесной**

**промышленности»**

**№ 41 от 04.09.2018**

**МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММа дополнительного**

**образования СТУДЕНТОВ**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Кудринских О.Е. – преподаватель физической культуры

**Кострома, 2018**

**Пояснительная записка.**

**Волейбол** - один из самых популярных видов спорта. С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средство организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

**Игра** *—* весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят есте­ственный характер, базирующийся на беге, прыжках, метани­ях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волей­болом вызывают значительные морфофункциональные изме­нения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном ап­парате и внутренних органах и системах. В частности, улучша­ется глубинное и периферическое зрение, повышается способ­ность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способству­ет укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конеч­ностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличи­вается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа ор­ганов кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятия волейболом для коррекции осанки школьников 13-14 лет.

В процессе игровой деятельности занимающиеся испыты­вают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех слоев населения.

Цель программы**:** овладение знаниями по спортивной терминологии, тактике и стратегии игры, основам судейской практики, навыками игры, развитие подвижности, ловкости, выносливости.

**Секция решает следующие задачи:**

1. Содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию занимающихся; воспитание гигиенических навыков и правильного режима дня; воспитание дисциплинированности и коллективизма.
2. Расширение и совершенствование знаний, навыков и умений играть в волейбол путем систематического участия в учебно-тренировочных занятиях.
3. Подготовка из числа занимающихся актива для проведения массовой физкультурной и спортивной работы в техникуме.
4. Формирование сборной командытехникума для участия в городских соревнований по волейболу.

**Особенности программы:** нацелена на формирование и развитие гармоничной личности, собственного физического совершенства.

**Возрастной ценз студентов:** 16-18 лет.

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Режим занятий:** 9 часов в неделю.

**Форма проведения:** групповая

В секцию записываются все желающие, которые прошли медицинский осмотр и допущены врачом к занятиям.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Весь процесс учебно-тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в волейбол, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание/волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства,  
 Все эти моменты должны быть учтены в обучении и тренировке волейболистов в различных группах подготовки.  
Воспитательная работа проводится по планам мероприятий коллектива физической культуры, спортивного клуба, но главным образом она осуществляется непосредственно в процессе занятий секции и участия в соревнованиях. Любое занятие спортивной секции, каждое соревнование должно решать воспитательные задачи.  
 Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Четкая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.  
Крайне важно добиваться, чтобы каждый урок был заранее и тщательно разработан с учетом состава и квалификации занимающихся, места и условий его проведения. Исходя, из этого должны, подбираться средства для проведения занятий, им должны быть подчинены организация и методика совершенствования спортивного мастерства занимающихся.  
 Теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде кратких бесед (15— 20 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных кинофильмов. В учебных группах теоретические занятия должны носить более углубленный характер. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи должны проводиться врачом.  
Как правило, на всех тренировочных занятиях следует широко применять средства и упражнения общей и специальной физической подготовки.  
Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке, должны проводиться во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах.  
Чтобы добиться технического мастерства, необходимо учебно-тренировочные занятия с мячом регулярно сочетать с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой и особенно акробатикой. Занятия акробатикой позволят быстро овладеть  
 приемами техники игры и в дальнейшем ее совершенствовать.  
Игровые приемы следует разучивать в сочетании с; различными сложными акробатическими упражнениями, которые требуют от игроков хорошо развитой координации движений, ловкости, гибкости и других качеств. Овладение игровыми приемами в более сложных комбинациях, чем те, которые встречаются в игре, создает у занимающихся уверенность в том, что в менее сложной обстановке они смогут успешно применять эти приемы.  
 Акробатическую подготовку следует рассматривать как одно из основных средств индивидуального физического совершенствования и повышения спортивного мастерства волейболистов.  
Занятия должны строиться так, чтобы на каждом из, них волейболисты осваивали что-то новое. Нужно постоянно приучать занимающихся к преодолению трудностей, что способствует воспитанию волевых качеств.  
Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого могут быть выделены специальные занятия.  
 Для учета теоретических знаний желательно проводить беседы со спортсменами, по пройденному материалу. Занимающиеся должны быть ознакомлены с литературой по тематике теоретической подготовки волейболистов.  
 Для учета физической, технической и тактической подготовленности игроков следует проводить:  
— наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;  
— проверку выполнения отдельных приемов техники игры;

— выполнение установленных контрольных нормативов;

— систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

При совершенствовании игроков в выполнении отдельных упражнений необходимо использовать метод соревнования (на качество, количество и правильность выполнения тех или иных приемов).

Анализ игровой деятельности волейболистов лучше всего осуществлять в виде систематических установочных бесед с игроками команды перед соревнованием, в которых определяются конкретные задачи технико-тактического характера в предстоящей игре и разбираются проведенные игры с детальным анализом действий отдельных игроков и команды в целом.

При проведении занятий с девушками необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности женского организма. Следует обратить внимание на то, что девушки несколько медленнее осваивают некоторые приемы техники игры, чем юноши. Это относится также к совершенствованию тактических комбинаций и тактики отдельных приемов (например, тактики подачи или нападающего удара).

Слабостью игры женских команд новичков являются малая подвижность на площадке, недостаточная сила и быстрота ударов по мячу, выполнение прыжков не вверх, а вперед-вверх. Часто бывают случаи травмирования пальцев при приеме быстро летящих мячей.  
В процессе учебно-тренировочных занятий с волейболистками необходимо большое внимание уделять акробатическим упражнениям, сочетая их с упражнениями в метаниях на точность и дальность, а также с передачами мяча в различных направлениях. –

Для совершенствования силы и быстроты выполнения нападающего удара нужно подбирать специальные упражнения типа бросков предметов различного веса.

Главное состоит в том, чтобы в спортивных секциях систематически проводились учебно-тренировочные занятия, а спортивные соревнования и товарищеские встречи проходили по определенному плану. Только при этих условиях в коллективах физической культуры, спортивных клубах, учебных заведениях могут быть подготовлены квалифицированные спортсмены.

**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ С ЮНОШАМИ**

При работе со студентами следует не забывать об анатомо-физиологических и психических особенностях возрастного развития детского организма. К обучению игре в волейбол следует при­ступать с 10-11 -летнего возраста.

Развиваясь, организм детей проходит определенные стадии: 10-12, 12-14, 14-16, 16-18 лет. С учетом возраста должна приме­няться определенная методика обучения и совершенствования технических и тактических приемов волейбола.

Костно-мышечный аппарат до 15-16 лет находится в стадии естественного развития. В связи с этим до этого возраста не реко­мендуются большие физические нагрузки на позвоночный столб.

С 10 лет у девочек и с 12 лет у мальчиков длина тела резко увеличивается. Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину.

В возрасте 10-12 лет сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика, внимание неустойчи­во. Следовательно, нецелесообразны длительные объяснения упражнений, т.к. в сосредоточенном состоянии ученик отно­сительно долгое время находиться не может, но показ упраж­нений воспринимает без умственных усилий, поэтому необ­ходим качественный показ.

В этом возрасте многие новые формы движений приобрета­ются и закрепляются зачастую без длительного инструктажа, это лучший возраст для обучения, что важно для овладения техни­кой игры в волейбол. Но это не значит, что начало занятий во­лейболом в более позднем возрасте (старше 12 лет) не дает желаемых результатов. Практика убедительно доказывает, что обучению волейболу все возрасты покорны.

В возрасте 12-14 лет появляются сосредоточенность, хоро­шая память и логическое мышление. Подростки уравновеше­ны и оптимистичны. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ори­ентация в пространстве). Этот возраст благодатный для раз­вития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры

Возраст 14-16 лет характеризуется периодом полового со­зревания (возможны возрастные колебания в более раннее начало или запаздывание). Появляются неуравновешенность и неустойчивость настроения. Неуверенность маскируется шумной манерой поведения. Отличается возбудимость. Сни­жается работоспособность, замедляется рост. Со стороны учителя, инструктора необходимо чуткое педагогическое и психологическое руководство. Физические нагрузки должны быть снижены. Основное внимание направлено на совершен­ствование техники приемов волейбола и исправление оши­бок.

Возраст 16-18 лет характеризуется завершением полового созревания, наблюдается усиленный рост тела в длину, увели­чивается масса тела и поперечное сечение скелетной мускула­туры, в результате чего растет мышечная сила. Период относи­тельной стабилизации и автоматизации движений. Движения в малой степени поддаются торможению.

На занятиях по волейболу не переступаются границы оп­тимальных усилий и исключается переутомление, в силу того, что волейбол по своей специфике является само дозирую­щимся упражнением. Начинающий волейболист, овладев­ший лишь простейшими способами выполнения игровых приемов, может играть длительное время (или выполнять тех­нические упражнения), но между выполняемыми игровыми действиями возникают естественные паузы отдыха (выход мяча из игры), которые не дают возможности ученику уто­миться.

В процессе обучения игровым приемам рекомендуется сосредоточить внимание на овладении основами техники (исходные положения, перемещения, прыжки, передачи, подачи) лишь после этого переходить к совершенствованию технических приемов.

При обучении как можно чаще применять подвижные игр с элементами волейбола, упражнения, имитирующие игровые приемы, игры по упрошенным правилам, соревнования в выполнении отдельных игровых приемов.

Студенты лучше воспринимают игровые приемы и овладевают ими в учебных играх с ограничением фиксации технически ошибок. С возрастом и с овладением основами игровых приемов, у детей легче исправить техническую ошибку, чем залечить психическую травму, полученную при постоянном внушении, постоянном фиксировании ошибок, которые вырабатывают у занимающихся рефлекс неполноценности, неумехи снижают интерес к волейболу.

При обучении начинающих волейболистов игровым приемам наряду с общеразвивающими физическими упражнениями необходимо использовать подготовительные (упражнения для развития прыгучести, ловкости, быстроты реакции и перемещения) и подводящие (упражнения, сходные по своей двигательной структуре с техническим приемом).

При обучении технике сложных игровых приемов (подач; нападающий удар, блок) не следует обременять занимающихся многообразием тонкостей, а лучше сосредоточить их внимание на главном — на исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах движения.

Прежде чем обучающиеся волейболу выйдут на площадку для соревнования с другой командой, они должны освоил элементарную технику подачи мяча, приема подачи и передачи мяча. Для этой категории «спортсменов» рекомендуется менее строго фиксировать ошибки. Главное в этой игре быстро переместиться к мячу и отбить его партнеру или через сетку.

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения игровых приемов волейбола обучение рекомендуете строить по такому плану:

1. Терминологически правильно назвать прием.

2. Показать прием на слайдах, плакатах, видеотехнике (по возможности «в живую») с комментариями о его роли в игре.

3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения).

4. Практическое выполнение приема — исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.

5. Упражнения с мячами (индивидуальная работа, с партне­ром) в самых простых условиях.

6. Упражнения на тренажерах без мячей и с мячами.

7. По мере усвоения двигательных действий условия выпол­нения упражнений усложняются (увеличение количества парт­неров, мячей и др.).

8. Выполнение технического приема в игровых условиях (в подвижных играх, эстафетах соревнованиях — кто лучше, пра­вильнее, точнее).

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Разделы подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап** |
| **16-18 лет** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 18 ч |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 90 ч |
| 3. | Специальная физическая подготовка. | 56 ч |
| 4. | Техническая подготовка. | 72 ч |
| 5. | Тактическая подготовка. | 25 ч |
| 6. | Интегральная подготовка. | 27 ч |
| 7. | Инструкторская и судейская практика. | 9 ч |
| 8. | Соревнования. | 45 ч |
| 9. | Контрольные испытания. | 18 ч |
| 10. | Восстановительные мероприятия. |  |
| 11. | Общее количество часов . | 360 |

Для волейболистов предусмотрено двухчасовые занятия три раза в неделю. Теоретическая часть проводится в виде бесед до и после занятий.

Инструктаж в секции проводится в начале года. Студенты регистрируются в журнале по охране труда.

**Тематическое планирование секции «Волейбол»**

Последовательность обучения:

* обучение стойкам и перемещениям;
* обучение передачам мяча сверху двумя руками на месте перед собой;
* то же, но вперед, за голову;
* то же, но после перемещения — вперед, назад, в стороны;
* обучение верхней, нижней, прямой подаче;
* обучение передачам мяча снизу двумя руками на месте пе­ред собой, слева, справа;
* то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны;
* обучение приему подач;
* обучение прямому нападающему удару (прыжок вверх с места толчком двумя ногами с махом рук);
* то же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыж­ком;
* обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;
* обучение прямому нападающему удару (в целом);
* обучение одиночному блокированию;
* обучение одиночному блоку вместе с нападающим ударом.

После освоения основ технических приемов волейбола можно обучать индивидуальной тактике подач, передач мяча, нападающего удара, блока, приема подач и простей­шим групповым и командным взаимодействиям в защите и нападении.

Процесс обучения технике и тактике волейбола осуществ­ляется на основе определенных принципов, соблюдение (или несоблюдение) которых самым непосредственным образом вли­яет на качество совместного труда преподавателя, инструктора и за­нимающегося волейболом.

**Тематическое планирование**

**секции волейбол**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Программный материал | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1 | **На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.**  Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | **На освоение техники приема и передач мяча.**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | **На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей**  Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 4. | **На развитие координаци­онных спо­собностей' (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).**  Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.  Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5. | **На развитие выносливости**  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 до 12 мин. |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 6. | **На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.**  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.  Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7. | **На освоении техники нижней прямой подачи.**  Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.  Нижняя прямая подача через сетку. |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 8. | **На освоения техники прямого нападающего удара.**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 9. | **На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 10. | **На освоения тактики игры.**  Тактика свободного нападения,  Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)  Позиционное нападение с изменением позиций. |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 11. | **На знание о физической культуре.**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).  Правила техники безопасности при занятиях волейболом. | В | ТЕЧЕ | НИИ | ТРЕ | НИ | РОВ | КИ |  |  |
| 12. | **На овладения организаторскими умениями.**  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры. | В |  | ТЕ | ЧЕ | НИИ | ТРЕ | НИ | РОВ | КИ |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Программный материал | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1 | **На овладение и совершенствования техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.**  Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения) | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 2. | **На освоение и совершенствования техники приема и передач мяча.**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку.  Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.  Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | **На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей**  Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| 4. | **На развитие координаци­онных спо­собностей' (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)**  Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | **На развитие выносливости**  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 до 12 мин. | + | + |  |  |  |  |  | + | + |
| 6. | **На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.**  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| 7. | **На освоении техники нижней прямой подачи.**  Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.  Нижняя прямая подача через сетку.  Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча.  Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки | + | + | + |  |  | + | + | + | + |
| 8. | **На освоения и совершенствования техники прямого нападающего удара.**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. |  |  | + | + | + | + | + |  |  |
| 9. | **На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 10. | **На освоения тактики игры.**  Тактика свободного нападения,  Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)  Позиционное нападение с изменением позиций.  Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 11. | **На знание о физической культуре.**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).  Правила техники безопасности при занятиях волейболом. | В |  | ТЕ | ЧЕ | НИИ | ТРЕ | НИ | РОВ | КИ |
| 12. | **На овладения организаторскими умениями.**  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры. | **В** |  | **ТЕ** | **ЧЕ** | **НИИ** | **ТРЕ** | **НИ** | **РОВ** | **КИ** |
| 13. | **Соревновательная подготовка.** |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Программный материал | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1 | **На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.**  Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения) | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 2. | **На совершенствование техники приема и передач мяча.**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку.  Варианты техники приема и передачи мяча. | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 3. | **На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей**  Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| 4. | **На развитие координаци­онных спо­собностей' (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)**  Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. | + | + |  |  |  |  |  | + | + |
| 5. | **На развитие выносливости**  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 до 12 мин. |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 6. | **На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.**  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 7. | **На освоении техники верхней подачи.**  **На совершенствование техники подач мяча.** | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 8. | **На совершенствования техники прямого нападающего удара.**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Варианты нападающего удара через сетку. | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 9. | **На совершенствования техники защитных действий.**  Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | **На совершенствования тактики игры.**  Тактика свободного нападения,  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| 11. | **На знание о физической культуре.**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).  Правила техники безопасности при занятиях волейболом. | **В** |  | **ТЕ** | **ЧЕ** | **НИИ** | **ТРЕ** | **НИ** | **РОВ** | **КИ** |
| 12. | **На овладения организаторскими умениями.**  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры. | **В** |  | **ТЕ** | **ЧЕ** | **НИИ** | **ТРЕ** | **НИ** | **РОВ** | **КИ** |

**Принцип сознательности и активности.**

Без понимания сущ­ности обучения технике, тактике игры, роли физических ка­честв при выполнении технических приемов волейбола про­гресс ученика в этом разделе работы будет минимальный. Его необходимо образовывать.

**Принцип наглядности.**

При создании правильного представ­ления у занимающихся волейболом о техническом приеме или тактическом действии Последовательность обучения:

- обучение стойкам и перемещениям;

- обучение передачам мяча сверху двумя руками на месте перед собой;

- то же, но вперед, за голову;

- то же, но после перемещения — вперед, назад, в стороны;

- обучение верхней, нижней, прямой подаче;

- обучение передачам мяча снизу двумя руками на месте пе­ред собой, слева,

справа;

- то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны;

- обучение приему подач;

- обучение прямому нападающему удару (прыжок вверх с места толчком двумя ногами с махом рук);

- то же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыж­ком;

- обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;

- обучение прямому нападающему удару (в целом);

- обучение одиночному блокированию;

- обучение одиночному блоку вместе с нападающим ударом.

После освоения основ технических приемов волейбола можно обучать индивидуальной тактике подач, передач мяча, нападающего удара, блока, приема подач и простей­шим групповым и командным взаимодействиям в защите и нападении. У ученика появляется возможность ана­лизировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

**Принцип доступности и индивидуализации.**

Все задания долж­ны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленнос­ти, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого студента.

**Принцип систематичности.**

Регулярность занятий на протя­жении всего периода обучения способствует качественному ус­воению материала.

**Принцип прогрессирования**.

Усложнение заданий, увеличение объема нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастер­ства занимающихся волейболом.

Основу игры в волейбол составляет техника владения мячом. Выполнение технического приема складывается из принятия исходного положения после перемещения и встречи с мячом. Встреча с мячом — умение правильно расположить свое тело по отношению к мячу. Для каждого приема «свое» правильное рас­положение. В опорном положении это достигается довольно просто (один лишний шаг вперед, назад, в сторону), а вот в бе­з опорном положении — за счет координации тела и отдельных его частей. Поэтому развитие координации и чувства ориенти­ровки в пространстве — одна из основных составляющих при обучении технике игры.

**Основная часть.**

Комплектование учебных групп во многом предопределяет успех в обучении волейболистов навыкам игры. К этому надо подойти очень серьезно и ни в коем случае не допускать простого разделения «по списку», лишь бы количественный состав был полным. Конечно, в небольшом коллективе, где число желающих составляет всего 15—20 человек, комплектование не представляет особого труда. Однако при большом количестве желающих очень важно распределить волейболистов по группам с учетом их подготовленности и потенциальных возможностей в овладении навыками игры в волейбол. При этом всех, имеющих лучшие показатели, надо объединить в одну группу, тех, кто послабее в другую и т. д.

При отборе учитываются следующие показатели: уровень физической подготовленности, способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению в игре, антропометрические данные, уровень овладения навыками игры в волейбол

**Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу**

**Физическое развитие.**Обследование физического развития произво­дится по общепринятой методике биометрических измерений.

**Физическое развитие**:

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Кроме всех показателей, надо располагать также сведениями о состоянии здоровья и антропометрическими данными. При прочих равных показателях предпочтение следует отдавать тем занимающимся, которые имеют лучшие антропометрические данные, особенно ростовые.

Широкий круг показателей при комплектовании учебных групп необходим для того, чтобы более полно выявить возможности каждого желающего играть в волейбол. Руководствоваться только наблюдениями в контрольных играх по волейболу нельзя, так как здесь возможны ошибки. Можно «не заметить» будущего хорошего волейболиста только потому, что в данный момент он не умеет играть в волейбол. А пройдет некоторое время, и в результате регулярных занятий такой игрок обойдет многих уже играющих в волейбол.

**Физическая подготовка.**

**1. Бег 30м.**Испытание проводится по обще­принятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

**2. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами***.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой эк­ран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пре­делами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые тре­бования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - с взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший ре­зультат.

**3. Прыжок в длину с места***.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**4. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.**Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший ре­зультат.

**5.Челночный бег 10 м х5; 10 м х10.** На расстоянии 10 метров чертятся две линии - стартовая и контрольная, По звуковому сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 10 метров 5, 10 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги спортсмена должны пересечь линию.

**Техническая подготовка**

Чтобы определить способности к овладению **техникой игры,** занимающимся предлагают выполнять технические приемы игры в волейбол в упрощенных условиях после показа этих приемов инструктором или кем-либо из волейболистов, приглашенных специально для просмотра. Выполняются: верхняя передача над собой и вверх – вперед, нижняя подача и верхняя прямая, нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Выполнение оценивается в баллах (по 5-балльной системе). По первоначальным попыткам выполнить технический прием можно в известной мере судить о возможностях того или иного испытуемого в овладении техникой.

***1*. Испытания на точность второй переда­чи.**В испытаниях создаются условия, при которых можно получить коли­чественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и вы­соты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота огра­ничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый студент выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испыта­нии, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением пра­вил игры не засчитывается).

**2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чере­дование).** Студент располагается на расстоянии 3 м от стены, на высо­те 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдержи­вать расстояние от стены и высоту передач. Студент подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавли­вается минимальное число серий для каждого года обучения.

**3. Испытания на точности подач.**Основные требования: при ка­чественном техническом исполнении заданного способа подачи по­слать мяч в определенном направлении - в определенный участок пло­щадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый студент выполняет 5 попыток.

**4. Испытания на точность нападающих ударов.**Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполне­ние произвести тот или иной нападающий удар, студенты могли доста­точно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой ли­ниями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

**5. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча****).* Испы­тания преследуют цель определить степень владения навыками при­ема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где располо­жен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его по­мощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, взону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диа­метром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каж­дому студенту дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в груп­пах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет планирующие. Учитываются количество попаданий и качество вы­полнения.

**6. Испытания в блокировании.** При одиночном блокировании студенты располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара изве­стно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занима­ющемуся.

**Тактическая подготовка.**

О способностях к овладению **тактикой** судят по наблюдениям в играх. Такие наблюдения помогают определить, как занимающийся действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки. По поведению в игре можно судить о развитии у занимающегося быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, необходимых для успешных занятий волейболом. Кроме того, применяются эстафеты с разнообразными заданиями: выполнение разных способов передвижения из различных исходных положений, повороты в движении, преодоление препятствий и т. д. Используются также подвижные игры, где можно определить быстроту реакции в сочетании с быстротой перемещения и другими действиями: «День и ночь» (зрительные сигналы), «Вызов», «Попробуй, унеси», «Невод»; различные варианты игры «Салки»; игры с мячом:  
«Охотники и утки», «Защита крепости», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Пионербол»   
В заключение проводятся игры в волейбол, где все желающие разбиваются на команды, примерно равные по силам. Наблюдение за играми дает возможность выявить уровень овладения навыками игры в волейбол. Тот, кто имеет хорошие показатели в указанных испытаниях, как правило, быстрее других осваивает технические приемы и тактические действия и успешнее действует в игре.

**1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.** Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (студента) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячемет» или игрок) посылается из глубины площад­ки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выпол­ненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

**2. Действия при нападающих ударах.**Нападающий удар или «скид­ка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на под­ставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

**3. Командные действия в нападении***.* В этих испытаниях выявляется умение студентов взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игро­ком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападаю­щий удар одним изстудентов, другие выполняют имитацию удара, окре­стные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 по­пыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

**4. Действия при одиночном блокировании.**Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевре­менная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (при­мерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое ис­полнение).

**5. *Командные действия в защите.***Основные требования - команд­ные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обман­ные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учиты­ваются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в опреде­ленном количестве соревнований.

**Теоретическая подготовка.**

Специальные знания проверяются систе­матически при помощи контрольных бесед во время практических трени­ровочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

**Инструкторская и судейская подготовка.**

Определяется уровень спе­циальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в во­лейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организа­ции. Определяется уровень практических умений и навыков по составле­нию комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдель­ных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и кален­дарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игро­вых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

**1 год обучение учащиеся 16-18 лет.**

**Основные задачи, стоящие перед учебными группами новичков (первый год занятий):**  
— привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;  
— укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка .  
— развитие качеств, необходимых волейболисту,— быстроты, силы, выносливости, ловкости;  
— изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;  
— ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об игре в волейбол;  
— приобретение опыта участия в соревнованиях (участие в соревнованиях коллектива физкультуры)

**Зачетные требования**

**Техническая подготовка.**

**1. Техника верхней передачи.**

Верхняя передача мяча в стену.

Оценивается: выход под мяч; правильное и согласованное вза­имодействие рук и ног при передаче. 15 точных передач - «5», 10 - «4», 7 - «3».

Передача на точность.

После двух передач над собой третью передачу послать в круг баскетбольного кольца (выполняется из зон: 2, 4, 5, 1).

Усложненный вариант: после передачи над собой изменить и.п., встав боком или спиной к цели на расстоянии 2—4 м (выполняет­ся по два раза из каждой зоны).

Оценивается: выход под мяч; взаимодействие рук и ног; полет мяча в направлении кольца. Выполнение всех пунктов - «5», двух - «4», одного - «3».

**2. Техника передачи снизу.**

В парах: один выполняет передачу только сверху, другой -только снизу.

Оценивается: выход под мяч; согласованность движений рук и ног; техника передачи (руки прямые, ноги согнуты, мяч перед игроком). Отметка выставляется, как в предыдущем задании.

То же упражнение, но прием выполняется после нападающего удара. Игроки располагаются в зонах 3 и 6, передачу выполняет игрок зоны 6.

Оценивается: точность доводки мяча после приема. Из 10 по­пыток 8 точных - «5», 6 - «4», менее 6 - «3».

**3. Подача.**

Выполняется через сетку.

Оценивается: стабильность попадания в площадку. Отметка -как в предыдущем задании.

**4. Нападающий удар с места.**

В парах: нападающий удар с места в партнера.

Оценивается: правильный подбрось мяча; удар по мячу впереди себя; удар по мячу ладонью. Правильное выполнить всех пунк­тов - «5», двух - «4», одного - «3».

**Теоретическая подготовка.**

**Вариант зачета первого тренировочного года.**

1. Размеры площадки.

2. Высота сетки: мужской; женской.

3. Название линий волейбольной площадки.

4. Расстановка игроков; переходы.

5. Выигрыш партии (при каком счете).

6. Выигрыш матча (варианты: 5:0, 4:1, 3:0, 3:1, 2:1, 3:2).

7. Сколько касаний мяча допускается до возвращения его на сторону противника (назвать возможные варианты).

8. Сколько раз подряд может коснуться мяча один игрок (на­звать возможные варианты).

9. Место подачи.

10. Считается ли проигранным мяч, коснувшийся сетки при подаче?

Зачет второго года может быть составлен из десяти вопросов первого года обучения и пяти дополнительных. Например:

1. Считается ли касанием соприкосновение с мячом при блоки­ровании?

2. Считается ли проигранным мяч, попавший в сетку во время игры, если не нарушено правило трех касаний?

3. Сколько замен можно произвести в одной

**2 –ой год обучения студентов 16-18 лет.**

**задачи, стоящие перед учебными группами (второй год занятий):**— дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности, развитие необходимых волейболисту качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростной и прыжковой выносливости; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;  
— усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями

программы;  
— дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры;— приобретение опыта участия в районных и городских соревнованиях и совершенствование тактических навыков;  
 — приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.

**Зачетные требования**

**Техническая подготовка**

**1. Верхняя передача вдоль сетки из зоны 4 в зону 3 и из зовы 3 в зону 2 (короткие и' длинные передачи).**

Оценивается: точность передач (работа в трехметровой зоне, передача параллельно сетке на высоте не ниже 1 м над сеткой). 15 точных передач - «5», 10 - «4», 6 - «3».

**2. Нападающий удар с разбега по подвешенному мячу.**

Оценивается: техника нападающего удара (полная координа­ция); разбег в три шага; удар по мячу ладонью впереди себя. Выполнение всех пунктов - «5»,трех - «4»,двух - «3».

**3. Игровая ситуация:** передача снизу из зоны 6 в зону 3, пере­вод мяча передачей сверху в зоны 4 (2) и далее - в зону 6.

Оценивается: техника передачи снизу игрока зоны 6; техника передачи сверху игрока зоны 3. Обязательное условие -•• согласо­ванная работа рук и ног и точность передач. Из 45 передач 10 точных - «5»; 8 - «4»; 6 - «3».

**4. Прием мяча снизу с подачи в зоне 3.**

Оценивается: точность приема с подачи: из 10 подач 8 - «5», 5 - «4», 3 - «3».

1. **Подача в правую и левую стороны площадки по 5 в каждую.**

Правильное и точное выполнение 4-5 подач - «5», 3 - «4», менее 3 - «3».

**Теоретический зачет.**

Зачет второго года может быть составлен из десяти вопросов первого года обучения и пяти дополнительных. Например:

1. Размеры площадки.

2. Высота сетки: мужской; женской.

3. Название линий волейбольной площадки.

4. Расстановка игроков; переходы.

5. Выигрыш партии (при каком счете).

6. Выигрыш матча (варианты: 5:0, 4:1, 3:0, 3:1, 2:1, 3:2).

7. Сколько касаний мяча допускается до возвращения его на сторону противника (назвать возможные варианты).

8. Сколько раз подряд может коснуться мяча один игрок (на­звать возможные варианты).

9. Место подачи.

10. Считается ли проигранным мяч, коснувшийся сетки при подаче?

11. Считается ли касанием соприкосновение с мячом при блоки­ровании?

12. Считается ли проигранным мяч, попавший в сетку во время игры, если не нарушено правило трех касаний?

13. Сколько замен можно произвести в одной партии.

**3-ий год обучения студентов 16-18 лет.**

**Основные задачи, стоящие перед учебными группами (третий год обучения):**  
— дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;  
— выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;  
— дальнейшее совершенствование технических приемов и тактических действий в нападении и защите в условиях игровой обстановки;  
— выполнение специальных требований по технической подготовке;  
— накопление опыта участия в соревнованиях;  
— приобретение опыта в самостоятельном ведении тренировки, составлении индивидуальных планов тренировки;  
— приобретение инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, получение звания тренера-общественника по волейболу;

— приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.

**Техническая подготовка.**

**1. Верхняя передача в «тройках»** (игроки вдоль сетки), цент­ральный игрок выполняет передачу за голову.

Оценка - по числу точных передач: 8-10 - «5»,6-7 - «4», 5 -«3».

**2. Верхняя передача из глубины площадки на удар в «трой­ках» через сетку** (взаимодействия игроков задней и передней ли­нии зон: 2, 4, 6).

Из 10 подач 7 точных - «5», 5 - «4», 3 - «3».

**3. Упражнения в «тройках» через сетку** (зоны 3, 4, 6 и 3, 2, 6).

Игрок зоны 3 выполняет верхнюю передачу на удар игроку зоны 4 или 2, который ударом без прыжка через сетку или верх­ней передачей в прыжке направляет мяч в зону 6, игрок которой доводит его в зону 3.

Оценивается: техника выполнения передач и нападающего уда­ра; взаимодействие игр

**4. Нападающий удар через сетку в прыжке.**

Оценивается: техника нападающего удара (полная координа­ция); результативность (количество попаданий в площадку). Из 10 ударов 7 точных - «5», 5 - «4», 4 - «3».

**5. Блокирование и страховка (игровая ситуация).**Оценивается взаимодействие всех игроков.

**6. Судейство игры.**Оценивается качество судейства.

**Программный материал для практических занятий.**

**Методические рекомендации.**

**Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре.**

**I. Овладение навыками и техническими приемами игры**

**1. Передача мяча двумя руками сверху**

1) Освоение исходного положения (и.п.):

а) постановка ног - одна впереди;

б) степень сгибания ног - обеспечивающая легкость передвижения;

в) положение туловища - слегка наклонено вперед;

г) положение рук - руки согнуты в локтях, локти слегка разве­дены в стороны;

д.) положение кистей - пальцы разведены и оптимально напря­жены.

2) Освоение И.П. после перемещения (вправо, влево, шагом, бе­гом).

Упражнения в парах:

а) один из партнеров набрасывает мяч, другой занимает и.п. положение для передачи и ловит мяч;

б) один из партнеров набрасывает мяч вправо, влево, не добра­сывая до другого, который перемещается под летящий мяч и, за­няв и.п., ловит его.

3) Обучение непосредственно ударному движению в передачах сверху двумя руками (после освоения предыдущих упражнений):

а) передача сверху в стену набивного или баскетбольного мяча;

б) передача волейбольного мяча над собой;

в) упражнения в парах:

- один из партнеров набрасывает мяч другому, стоящему в ис­ходном положении, который затем выполняет передачу;

- один из партнеров набрасывает мяч несколько правее или ле­вее или не добрасывает его до второго партнера, стоящего напро­тив, который, переместившись, должен занять правильное и.п. и сделать передачу;

- повторение предыдущего упражнения, но с изменением высо­ты подброска мяча;

- группа игроков располагается по кругу, в центре - преподава­тель, выполняющий передачу мяча поочередно каждому;

- то же упражнение выполняется в колонне: сделавший переда­чу занимает место в конце колонны.

При обучении верхней передаче важно обращать внимание студентов на следующие возможные ошибки:

- при перемещении - несвоевременный выход под мяч (запазды­вание), отсутствие остановки после перемещения (передача выпол­няется в движении);

- в и.п. - недостаточно согнуты ноги, неправильное положе­ние туловища (сильно наклонено вперед или откинуто назад), широко разведены руки, слишком низкое или высокое положение кистей;.

- в ударном движении - несогласованные движения звеньев тела, расслаблены пальцы, неполное выпрямление рук при ударе.

Последовательность совершенствования передач сверху:

- передачи в различных направлениях (вперед, назад, в сторо­ны);

- передачи на различные расстояния (длинные, короткие, уко­роченные);

- передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);

- передачи различной скорости (медленные, быстрые).

- 4) Упражнения для совершенствования верхних передач:

а) занимающиеся построены в две свободные шеренги - одна напротив другой на расстоянии 5-9 м; один из игроков ударом в пол посылает мяч партнеру, стоящему напротив. Тот перемеща­ется под отскочивший мяч, принимает его и передает партнеру;

б) построение то же, но передачи партнеру чередуются с пере­дачами над собой. Передачу партнеру можно выполнять из раз­личных положений (лицом, боком, спиной к партнеру);

в) занимающиеся располагаются произвольно по залу в парах

- друг напротив друга; выполняют верхние передачи, разные по высоте и скорости, на различные расстояния. Партнеры могут затруднять друг другу выполнение передачи. Это приблизит тре­нировочные условия к игровым;

г) занимающиеся в «тройках» выполняют передачу в правую или левую сторону;

д.) в «тройках»: один у лицевой линии, двое - у сетки. Упраж­нение выполняется двумя мячами. Стоящие у сетки попеременно делают передачу игроку, стоящему на задней линии. Он, в свою очередь, возвращает мяч тому игроку, от которого его получил;

е) три игрока встают друг за другом на расстоянии 3 м. Пер­вый передает мяч второму; тот выполняет передачу мяча за голо­ву третьему, который длинной передачей возвращает мяч первому игроку;

ж) то же и.п., но второй игрок выполняет передачу и прием, находясь лицом к партнерам;

З.) игроки располагаются в зонах: 6, 3, 4 (2). Мяч из зоны 6 передают в зону 3,

а оттуда - в зону 4 (2); из зоны 4 (2) - снова в зону

6. После передачи игроки могут оставаться на месте или перемещаться в направлении передачи.

(Упражнение можно вы­полнять в тройках через сетку в зону 6.

Нумерация зон начинается с позиции подающего - против часо­вой стрелки.

Подающим является игрок, занимающий зону 1.

После проигранного его командой очка он теряет право на.

Следующую подачу после того, как его команда выиграет очко на подаче сопер­ника,

и перемещается в зону 5.

В зоне 6 бессменно играет «Либеро» - свободный игрок, не имеющий права выполнять подачу.

**2. Передача мяча двумя руками снизу**

Передачу снизу изучают и совершенствуют в той же последова­тельности, что и передачу сверху;

а) занимающиеся располагаются парами друг напротив друга на расстоянии 3-4 м. Один набрасывает мяч, другой принимает его снизу и возвращает партнеру. Изменяя высоту и направление полета мяча при набрасывании, можно создавать принимающему более сложные условия;

б) то же и.п., но партнеры набрасывают мяч друг другу ударом в пол;

9) то же и.п., но мяч принимающему направляется несильным ударом сверху;

г) в «тройках»: один - у сетки, двое - напротив. Игрок у сетки передает мяч сверху двумя руками или одной (изменяя вы­соту и скорость передачи) или нападающим ударом. Задача двух других игроков - принять мяч двумя руками снизу и как можно точнее довести его до игрока у сетки.

д.) более сложный вариант предыдущего упражнения - через сетку. Из зоны 6 после приема мяча двумя руками снизу он на­правляется в зону 3; из зоны 3 - передача двумя руками сверху в зону 5 (1), а оттуда через сетку в зону 6;

е) прием мяча двумя руками снизу после подачи. Работа в па­рах через сетку. Игроки располагаются в 4-7 м от сетки;

ж) для совершенствования индивидуальной техники нижней передачи целесообразна работа у стены: можно принимать мяч, отскочивший от стены после передачи сверху, нападающего уда­ра, изменять силу и направление удара.

При обучении приему мяча снизу наиболее типичными явля­ются следующие ошибки:

- при перемещении - несвоевременный выход, при котором игрок не успевает подбежать к летящему мячу и принять правильное исходное положение;

- в и.п. - неправильное положение туловища (излишний на­клон вперед или его отсутствие), рук (согнуты в локтях, прижаты к туловищу);

- в ударном движении - мяч попадает на кисти, а не на пред­плечья;

- прием мяча выполняется на прямых ногах;

- мяч после приема не направляется руками и туловищем в партнера, а просто отбивается.

**3. Подача**

1) Изучение подачи начинают с нижней прямой, затем перехо­дят к верхней прямой подаче. Объяснив и показав занимающимся способ подачи, начинают обучение поэтапно:

а) и.п.: игрок стоит лицом к 'сетке, одна нога впереди (разно­именная с ударной рукой), стопы развернуты в зону предполагае­мой подачи;

б) подбрось мяча до 1 м над головой несколько впереди себя;

в) размах и собственно ударное движение по мячу.

2) Имитация подачи мяча. Внимание акцентируется на согла­совании движений туловища и рук.

3) Обучение подбрасыванию мяча. Следует помнить, что высо­та подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностейстудентов.

4) Подбрось мяча и удар по нему с последующей ловлей. Сле­дить за тем, чтобы ударное движение совершалось впереди.

5) Подача в стену с расстояния 6-7 м.

6) Подача в партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 м.

7) Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер при­нимает мяч снизу двумя руками над собой.

8) Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.

9) Нацеленные подачи в обозначенную (очерченную мелом) зону площадки: удлиненные (с 8-9 м) и укороченные (с 3-4 м).

При обучении подаче мяча следует обратить внимание студентов на возможные ошибки:

- неправильное и.п. - ноги не согнуты при подброске мяча, туловище излишне наклонено, вперед ставится нога одноименная бьющей руке;

- неправильно подбрасывается мяч - за голову, в сторону или далеко от игрока;

- удар по мячу расслабленной кистью;

- неточное попадание кистью по мячу;

- слишком рано опускается вниз рука после удара по мячу (в первый момент после удара мяч следует сопровождать рукой в желаемую сторону; при резком опускании руки мяч летит в сет­ку).

**4. Прямой нападающий удар через сетку с разбега в прыжке**

1) Разбег.

Это - начальная часть подготовки к прыжку, состоящая из двух-трех шагов. Постепенно снижается положение центра тяже­сти тела за счет более глубокого приседания на опорной ноге. Одновременно скорость движения игрока повышается. Из и.п. делается первый небольшой шаг (в большинстве случаев правой ногой). Скорость движения в первом шаге небольшая, это позво­ляет игроку в зависимости от траектории полета мяча подобрать своевременное начало резкого ускорения движения разбега.

Второй шаг выполняется уже со значительной скоростью. Нога (чаще левая), оттолкнувшись от опоры, проносится в согнутом положении низко над землей и ставится впереди, согнутая в ко­ленном суставе. Одновременно с постановкой левой ноги на опору правая нога, резко оттолкнувшись, выносится бедром вперед в согнутом положении и, полностью выпрямляясь, ставится с опо­рой на пятку. Длина последнего шага наибольшая. Отталкива­ние вперед настолько энергичное, что происходит как бы «запрыгивание» вперед.

6) то же упражнение, но в руке теннисный мяч или губка;

Руки во время первого и второго шага работают как при обыч­ной ходьбе, а в последнем шаге обе руки отводятся назад вверх.

2) Отталкивание.

В волейболе основным элементом прыжка является отталки­вание одновременно двумя ногами. Ноги сильно согнуты в коле­нях, бедро и голень образуют почти прямой угол (величина угла зависит от силы и эластичности мышц: чем больше подготовлены мышцы, тем более глубокий присед может выполнить игрок, не потеряв скорости при отталкивании). Большую роль играет рабо­та рук - они движутся по дуге вперед-вверх. В конце отталкива­ния кисти рук находятся несколько выше лица. >

3) Взлет и удар.

После отрыва от земли верхняя часть туловища наклоняется на­зад. Одновременно с отводом туловище слегка закручивается в сторо­ну ударяющей руки. Кисти находятся выше лица. Чуть позднее начи­нается собственное движение рук. Рука, не участвующая в ударе, опускается вниз, а. ударяющая отводится назад (своеобразное нало­жение движений). Начинается движение с наклона туловища назад, затем назад отводится плечо, предплечье и кисть. Когда кисть нахо­дится над головой, начинает свое собственное движение назад пред­плечье, а туловище в это время начинает движение вперед. Кисть руки в течение всего замаха следует за предплечьем в расслабленном состоянии, поднимается над головой и ставится за голову. Движение туловища и руки при замахе медленное и плавное.

При приближении к максимальному замаху все звенья тела замедляют свою скорость, затем сразу начинают ударное движе­ние вперед. Примерно с этого момента кисть руки начинает ак­тивное движение. Отогнутая назад и повернутая в сторону удара кисть движется вперед, разгибаясь в лучезапястном суставе, и окончательно выпрямляется к моменту соприкосновения с мя­чом. После удара рука свободно продолжает свое движение по инерции по дуге вперед - вниз.

4) Приземление.

После прыжка и удара по мячу игрок приземляется. Приземле­ние не должно быть глубоким, так как оно является исходным положением для других действий, следующих за ударом, напри­мер, самостраховки. Чтобы избежать приземления на среднюю линию, ступни ног ставятся параллельно сетке.

5) Упражнения для обучения технике нападающего удара: а) имитация нападающего удара без мяча с одного шага;

в) метание волейбольного мяча через сетку с одного шага (сле­дить за выпрямлением руки);

г) удар по подвешенному мячу с одного шага;

д.) удар с собственного подбрасывания с одного шага;

е) удар с одного шага-с набрасывания мяча партнером; •

ж) удар с передачи партнера через сетку с одного шага;

З.) удар с передачи партнера из зоны 3;

и) имитация нападающего удара с трех шагов;

к) метание волейбольного мяча через сетку с трёх шагов;

л) удар с собственного набрасывания с полным разбегом;

м) удар с передачи из зоны 3.

**5. Блокирование**

Блок - основной защитный прием. Техника блокирования скла­дывается из выбора места блокирования, перемещения к сетке, выпрыгивания над ней, выноса рук и постановки их над сеткой в виде заслона. Различают одиночный (индивидуальный) и групповой блок.

На начальном этапе обучения основное внимание следует уде­лить индивидуальному блокированию.

1) Выбор места.

Блокирующий игрок располагается у сетки в 1 м от боковой линии.

2) Перемещение к месту блокирования.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или окрестны­ми шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уров­не лица. Во время перемещения блокирующий ориентируется на передачу, его взгляд направлен на мяч. А в момент выпрыгивания все внимание - на действия нападающего.

3) Выпрыгивание над сеткой.

Прыжок должен быть строго вертикальным, практически без замаха, своевременность прыжка во многом определяет качество постановки блока. При большинстве ударов со средних и высоких передач блокирующий выпрыгивает после прыжка нападающего. Фактически он прыгает в момент замаха или начала движения руки нападающего на удар.

4) Вынос рук и постановка кистей при блокировании. Вынос рук зависит от удаленности мяча от сетки. При ударах, близких от сетки, необходимо смело и активно переносить рукичерез сетку, тянуться к мячу. При относительно далеких мячах (1-1,5 м) перенос рук не нужен. Необходимо вытягивать их мак­симально вверх плотно у сетки, чтобы мяч не «провалился» меж­ду сеткой и блокирующим.

Знакомя студентовс тем или другим элементом, оценивать возможность его применения в игре. Так, например, при блокировании нецелесообразно обучать по­становке блока при удаленных от сетки ударах.

При блокировании кисти рук должны быть напряжены, паль­цы расставлены, большие пальцы максимально приближены друг к другу. Ладони и пальцы расположены в одной плоскости.

5) Упражнения для обучения одиночному блокированию:

а) имитация блока (выпрыгивание) у сетки с места (сетка при­спущена); обратить внимание на вертикальное выпрыгивание, вынос рук без замаха, правильное положение кистей;

6) то же упражнение, но с перемещением приставным шагом влево, вправо;

в) повторение первого упражнения, но напротив партнера;

г) повторение предыдущего упражнения, но с перемещением приставными шагами вдоль сетки (5—6 выпрыгивание);

д.) игроки стоят на банкетах у сетки в зонах 2, 3, 4 и держат мяч над верхним краем на расстоянии 5-10 см. На другой стороне игроки имитируют блокирование, прикасаясь ладонями к мячу, последовательно в каждой зоне;

е) повторение предыдущего упражнения, но игроки с мячами  
могут перемещаться вправо-влево на банкетах.

6) Упражнения в парах через сетку:

а) один игрок выполняет метание сдутого мяча (губки), ими­тируя нападающий удар; партнер с другой стороны выполняет блокирование;

б) то же, что и в первом упражнении, но нападающие удары чередуются с обманным перекидыванием; блокирующий после при­земления должен повернуться в сторону площадки и выполнить самостраховку;

в) нападающие выполняют удары из зон 4 и 2 (в колоннах), игроки напротив выполняют блокирование;

г) повторение предыдущего упражнения, но нападающие уда­ры чередуются со скидками, два игрока находятся на трехметро­вой линии за блокирующими, обеспечивая им страховку.

**II. Упражнения для формированиявзаимосвязей между отдельнымифизическими качествами**

**1. Скоростно-силовые качества и быстрота**

1) Прыжки через гимнастическую скамейку, расположенную на лицевой линии, толчком обеих ног; рывок к трехметровой линии и прыжок, имитирующий нападающий удар через сетку.

2) То же упражнение, но рывок выполняется к набивному мячу, расположенному на трехметровой линии; взять мяч и, держа его \* в согнутых руках надо лбом, из положения упор присев выбрасы­вать его вверх, выпрямляя ноги и руки (техника выполнения верхней передачи мяча).

3) Прыжки с имитацией блока у сетки, рывок к трехметровой линии, имитация приема мяча снизу.

4) То же упражнение, но рывок выполняется к набивному мячу, расположенному на трехметровой линии; взять мяч и, держа его на вытянутых руках, выполнить приседания (одна нога впереди).

5) Упражнение № 3, но после рывка выполняется падение «пе­рекатом».

6) Прыжок на блок в зоне 2, рывок в зону 4, прыжок на блок, скоростные передвижения к трехметровой линии спиной вперед, имитация приема сверху, снизу.

7) Прыжки боком через гимнастическую скамейку, располо­женную на лицевой линии площадки, с продвижением вперед, рывок к сетке и обратно, приблизительно в зону 6, имитация приема снизу.

8) То же упражнение, но вместо имитации приема снизу вы­полнить прыжок из низкого приседа.

9) Скамейку расположить на боковой линии. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; рывок к сетке, прыжок на блок, рывок вдоль сетки к противоположной боковой линии, имитация приема сверху, снизу.

10) То же упражнение, но в конце добавить еще один прыжок на блок.

11) Прыжки через скамейку, как в упражнении № 9, рывок к сетке, прыжок на блок, быстрое перемещение спиной вперед к трехметровой линии, имитация нападающего удара.

12) Прыжки толчком обеих ног с высоким подниманием бедер («кен­гуру») с продвижением вдоль сетки вперед; рывок в зону б, взять набивной мяч и выполнить выбрасывания, как в упражнении № 2.

13) Прыжки из низкого приседа с продвижением вдоль сетки вперед; рывок в зону 6, взять набивной мяч и выполнить присе­дания, как в упражнении № 4.

14) Прыжки на одной ноге от лицевой до сетки, прыжок на блок, перемещение приставными шагами вдоль сетки, прыжок на блок, прыжки на другой ноге к лицевой линии.

15) Прыжки на одной ноге от лицевой до трехметровой линии, прыжок с имитацией нападающего удара, перемещение пристав­ными шагами вдоль сетки, прыжок на блок, перемещение спиной вперед к трехметровой линии, имитация приема мяча снизу.

16) То же на другой ноге и в другую сторону.

**Организационно-методические указания**

Количество прыжков в каждом упражнении - от 10 до 15, число повторений упражнений в одной серии - 4-6 раз. Интервалы отдыха между упражнениями -1-2 мин., между сериями - 3-5 мин. Во время отдыха выполняются упражнения на растягивание мышц ног. Для стимулирования максимальной высоты выпрыгивания и скорости пе­редвижения использовать соревновательный метод в различных его формах. При выполнении упражнений концентрировать внимание уча­щихся на правильном выполнении технических приемов волейбола.

Упражнения №№ 1-4, 8, 11 лучше проводить фронтально с двух сторон площадки, а упражнения №№ 5-7, 9, 10, 12-16 -тоже с двух сторон, но поточно (друг за другом).

**2. Координационные способности и быстрота**

1) Из упора присев (лицом или спиной вперед) бег по гимнас­тической скамейке, стоящей на лицевой линии площадки; рывок к трехметровой линии, имитация приема снизу двумя руками.

2) То же, но с имитацией верхней передачи мяча.

3) Из положения упор, лежа на полу (лицом или спиной впе­ред) выполнить упор присев, рывок к трехметровой линии, ими­тацию верхней передачи в зону нападения, возвращение спиной вперед на исходную позицию.

4) Из положения, лежа на животе головой вперед выполнить ку­вырок назад через плечо, рывок к трехметровой линии, имитацию

верхней передачи в зону нападения, приставными шагами перемес­титься в сторону передачи мяча и имитировать прием мяча снизу.

5) После ускорения выполнить опорный прыжок ноги врозь через «козла», проползти под ним в обратном направлении, рыв­ком вернуться на исходную позицию, на скорости переместиться приставными шагами вдоль лицевой линии, имитировать прием мяча снизу, вновь рывком вернуться на исходную позицию.

6) После ускорения проползти под гимнастическим «козлом», выполнить опорный прыжок через «козла» в обратном направле­нии, далее то же, что в предыдущем упражнении.

7) После перемещения приставными шагами вдоль сетки вы­полнить прыжок на блок, приземлившись - кувырок назад через плечо, скоростные передвижения приставными шагами вдоль трех­метровой линии, имитацию верхней передачи в зону нападения.

8) Из положения упор, лежа - рывок на 15-20 м, влезть на канат, спуститься вниз, переместиться приставными шагами вдоль лицевой линии спиной к сетке, взять набивной мяч, лежащий в углу площад­ки, подбросить его вверх, повернуться на 360°, поймать мяч и, поло­жив его на пол, спиной вперед вернуться на исходную позицию.

**Организационно-методические указания**

Выполнение упражнений начинать по зрительному или звуковому сигналу. Целесообразно варьировать задания в зависимости от сигна­ла. Например, по звуковому: один свисток - 3 кувырка, два свистка -1 кувырок. По зрительному: поднята одна рука - упражнение выпол­няется спиной вперед, 'подняты две руки - лицом вперед.

После освоения учащимися последовательности выполнения заданий упражнения необходимо выполнять соревновательным методом. В процессе выполнения упражнений указывать на наи­более типичные ошибки и добиваться их исправления. Количе­ство повторений упражнений в серии - 5-6 раз. Число серий в уроке - 2-3. Интервалы отдыха между повторениями и сериями -4-5 минут, в течение которых можно выполнять упражнения на растягивание или индивидуальные задания на совершенствование техники игры.

**3. Быстрота и сила**

1) Бег на месте с высоким подниманием бедра; рывок к средней линии площадки, прыжок на блок (или несколько прыжков), отжимания от пола, рывок на исходную позицию.

2) То же, но отжимания выполнять на кулаках, а рывок на исходную позицию - спиной вперед.

3) Прыжки на месте через скакалку, рывок к средней линии площадки, прыжок на блок (или несколько прыжков), отжима­ния на пальцах, бег спиной вперед на исходную позицию, перекат на спину из упора присев, поднимание и опускание туловища.

4) Прыжки на месте (из низкого приседа), рывок к трехметро­вой линии; прыжок, имитирующий нападающий удар; бег спиной вперед на исходную позицию, перекат на спину из упора присев, поднимание и опускание ног.

5) Скоростные передвижения приставными шагами вдоль ли­цевой линии, рывок к трехметровой линии; прыжок, имитирую­щий нападающий удар; ускорение к гимнастической стенке, от­жимания в упоре сзади от третьей перекладины, ускорение на исходную позицию.

6) Скоростные передвижения приставными шагами по лицевой; обыч­ный бег по боковой до трехметровой линии, по ней приставными шага­ми до пересечения с боковой, по ней - бег спиной вперед; рывок к сетке, взять набивной мяч и выполнить приседания, положить мяч, бег спиной вперед между стойками; у гимнастической стенки выпол­нить отжимания в упоре сзади, ускорение на исходную позицию.

**Организационно-методические указания**

Упражнения начинать по зрительному или звуковому сигналу из и.п. за лицевой линией. Варианты силовых упражнений выбирают­ся с учетом физических данных и подготовленности учащихся:

- приседания с набивным мячом (руки прижимают мяч к гру­ди, прямые руки над головой, руки согнуты за головой);

- поднимание и опускание туловища (руки вдоль туловища, в руках медбол и руки на груди, руки за головой);

- поднимание и опускание ног (прямые ноги, зажав медбол между стопами, согнутые ноги);

- отжимания, в упоре лежа (на полу, ноги на скамейке, с колен или в упоре от скамейки); \_

- отжимания в упоре сзади (ноги прямые, согнуты в коленях).

Количество приседаний с набивным мячом 3-5 кг выполняет­ся не больше 10-15 раз.

Беговые задания на месте необходимо давать с установкой на максимальную частоту движений, ритм можно задавать звуковым сигналом.

Количество повторений каждого упражнения в серии - 5-6 раз.

Интервалы отдыха между упражнениями - 2-3 мин., а между сериями - 5 мин. Во время отдыха следует выполнять упражне­ния на растягивание и расслабление.

**4. Быстрота и скоростно-силовая выносливость**

1) Из-за лицевой линии выполнить рывок к сетке, серию прыж­ков на блок, быстрые продвижения к трехметровой линии спиной вперед, имитацию верхней передачи в зону нападения, серию прыж­ков «кенгуру», рывок за лицевую линию на противоположную сторону площадки.

2) Скоростные передвижения приставными шагами вдоль ли­цевой линии, далее - как в предыдущем упражнении.

3) Из-за лицевой линии выполнить рывок до противополож­ной лицевой, серию прыжков из низкого приседа, скоростные пе­редвижения спиной вперед до трехметровой линии на своей поло­вине площадки, серию имитационных прыжков в нападении, ры­вок на исходную позицию.

4) Скоростные передвижения приставными шагами вдоль ли­цевой линии, далее - как в предыдущем упражнении.

5) Скоростные передвижения приставными шагами по боко­вым линиям до пересечения с трехметровой, серия прыжков через набивной мяч (вперед-назад) с активной работой рук.

6) То же упражнение, но прыжки через мяч боком.

7) Стоя боком к гимнастической скамейке, прыжки через нее до отказа на одной ноге, скоростные перемещения приставными шагами по ширине площадки.

8) То же упражнение, но прыжки через скамейку выполняют­ся с продвижением вперед.

9) Стоя боком к скамейке, прыжки с поочередным отталкива­нием одной ногой от пола, другой - от скамейки; рывок на проти­воположную сторону площадки, выполнение второй серии прыж­ков, стоя к скамейке другим боком.

**Организационно-методические указания**

В каждом упражнении давать установку на максимальную ско­рость передвижений и высоту подскока, обращая внимание на отталкивание всей стопой, полное выпрямление ног в без опорном положении при прыжках и мягкое пружинящее приземление на обе стопы за счет амортизации в коленных и голеностопных суставах. Передвижения приставными шагами выполнять на согну­тых ногах, шаги скользящие, без перекрещивания ног. Количе­ство повторений каждого упражнения в серии - 6-8 раз, интерва­лы отдыха между упражнениями - 2-3 мин.

**5. Скоростно-силовые качества и скоростнаявыносливость**

1) Прыжки с имитацией нападающего удара, челночные скоро­стные передвижения приставными шагами с изменением направ­ления движения в квадратах или треугольниках.

2) Серийные прыжки на блок, челночные скоростные передви­жения по квадрату: по боковым линиям - спиной вперед, по трех­метровой и лицевой - приставными шагами.

3) Серийные прыжки с высоким подниманием бедра «кенгуру» у сетки, челночные скоростные рывки к лицевой линии и обратно.

4) То же упражнение, но рывки выполнять по треугольнику: от центра сетки к пересечению трехметровой и боковой линии, вдоль трехметровой до пересечения с боковой линией и обратно к центру сетки.

5) То же упражнение, но вдоль трехметровой линии продви­гаться приставными шагами.

6) Па лицевой линии серийные прыжки из низкого приседа, прыжки через скамейку боком с продвижением вперед (скамья на боковой линии), рывок к сетке; скоростные передвижения к лице­вой линий спиной вперед, рывок к сетке.

7) Серийные прыжки через набивные мячи, лежащие на лице­вой линии, прыжки на гимнастической. Скамейке со сменой ног, рывок к сетке и обратно к лицевой линии.

**Организационно-методические указания**

Прыжки осуществлять с установкой на максимальную быстро­ту и высоту подскока с активной работой рук или вытягиванием их максимально вверх при прыжках на блок. Передвижения вы­полнять в течение 15-30 с. с установкой на сохранение макси­мальной скорости, правильного положения ног и туловища; от­резки «челнока» (3-18 м) могут быть постоянными, одинаковы­ми в серии, разной длины в одной серии. Каждое задание повто­рить 3-5 раз в серии. Интервалы отдыха между попытками -2-3 мин., между сериями - до полного восстановления. Упраж­нения проводить соревновательным методом.

**III. Упражнения для формированиявзаимосвязей между двигательныминавыками и физическими качествами.**

**1. Передача мяча и развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей**

1) В парах, из низкого приседа, держа набивной мяч надо лбом, выталкивать его вперед вверх, выпрямляя ноги, имитируя верх­нюю передачу; партнер ловит мяч впереди себя над головой и, сгибая руки, приседает (расстояние между партнерами - 5-6 л).

2) То же упражнение, но приседания не такие глубокие.

3) Как в упражнении № 2, но после передачи игрок выполняет приседание с касанием руками пола.

4) Как в упражнении № 2, но после передачи игрок выполняет поворот на 360°.

5) В низком приседе - прыжки на месте, не выпрямляя ног, в руках над головой набивной мяч: броски и ловля мяча над голо­вой (не опускать руки ниже лба).

6) То же упражнение, но прыжки выполнять из стороны в сторону.

7) Повторение упражнений №№ 5 и 6, но в высокой стойке.

8) Пары располагаются перпендикулярно сетке. Партнер у сет­ки выполняет прыжок на блок, а приземлившись, - верхнюю или нижнюю передачу мяча, наброшенного партнером.

9) Один из партнеров располагается с волейбольным мячом в районе трехметровой линии. Другой на лицевой линии спиной к сетке выполняет серию прыжков «кенгуру», делает рывок к трех­метровой и выполняет верхнюю передачу в зону нападения мя­чом, подброшенным партнером.

10) То же упражнение, но передача выполняется снизу.

11) Серийные прыжки на блок, рывок к трехметровой линии, далее - как в упражнениях №№ 9 и 10.

12) Один из партнеров с мячом располагается в углу площадки. Другой выполняет серийные прыжки на блок с продвижением вдоль сетки, делает рывок в зону 6 и через голову нижней переда­чей отбивает мяч, наброшенный партнером.

13) То же упражнение, но повернувшись лицом к сетке.

14) Вдоль лицевой линии стоят скамейки; в зоне 2 располага­ется преподаватель с мячами, в зоне 4 - игрок, который будет принимать мяч из зоны 6. Прыжки через скамейку боком, с продвиже­нием вперед из правого угла площадки в левый (из зоны 1 в зону 5), рывок в зону 6, прием мяча, подброшенного учителем, верхняя передача в зону 4, рывок на исходную позицию.

15) То же упражнение, но передача выполняется за голову.

**Организационно-методические указания**

При передаче мяча акцентировать внимание студентов на последо­вательном разгибании ног и рук и ловле мяча над головой, впереди. При передачах мяча в определенную зону важно успеть повернуться в направлении передачи. Направление передачи может задаваться пе­ред началом упражнения, либо условным сигналом. Например, если перед выполнением передачи звучит свисток, то ее нужно направить в зону 2, а если нет сигнала, то передачу следует выполнить в зону 4. Количество прыжков в серии - 6-10, число серий - 2-3. Необходимо обращать внимание студентов на пружинящее приземление и мгно­венное последующее отталкивание. Для эффективного развития скоростно-силовых качеств, у занимающихся нужно ориентировать их на взрывные, максимально быстрые движения.

**2. Передача мяча и развитие быстроты и координационных способностей**

1) **Индивидуальная работа с мячом***.* Верхняя передача над собой, передача вперед на 2—3 м, выйти под мяч и выполнить еще раз передачу над собой, затем - передачу за голову.

2) То же упражнение, но без передачи над собой.

3) Верхняя передача над собой, передача снизу вперед на 2-3 м.

4) Верхняя передача вперед на 2-3 м, прием снизу над собой, далее чередование передач в том же порядке.

5) Из-за лицевой линии бросить мяч в зону б, подбежать к мячу и выполнить верхнюю передачу мяча в зону нападения (зону учитель определяет заранее).

6) То же упражнение, но передачу выполнить снизу в зону 3.

7) **В парах***.* Пары располагаются лицом к сетке за лицевой линией - один впереди, другой за ним с мячом. По условному сигналу игрок с мячом выполняет передачу сверху к трехметровой линии, другой игрок должен выбежать к мячу и выполнить пере­дачу сверху или снизу, в зависимости от траектории полета мяча. Передачу снизу выполнить в зону 3, а верхнюю - в зону 2 или 4.

8) Пары располагаются спиной к сетке, друг за другом в преде­лах трехметровой зоны. Мяч находится у стоящего сзади. Игрок с мячом выполняет верхнюю передачу к лицевой линии, другой игрок делает рывок к мячу и выполняет прием внизу над собой.

9) То же упражнение, но мяч приемом снизу возвращается партнеру.

10) То же упражнение, но мяч приемом снизу перебрасывается на сторону противника.

11) Пары располагаются у стены. Верхняя передача мяча в стену со сменой мест.

12) Повторение упражнения, но передачи выполняются снизу.

13) Партнеры располагаются на боковых линиях лицом друг к другу. Передачи двумя мячами. Один выполняет верхнюю, дру­гой - нижнюю передачу.

14) Из-за лицевой линии партнеры выполняют верхнюю пере­дачу мяча друг другу с продвижением вперед.

15) То же упражнение, но после передачи игрок поворачивает­ся на 360°.

16) Как в упражнении № 14, но передачи выполняются снизу.

17) Игроки располагаются друг от друга на расстоянии 7-8 м. Выполняют верхние передачи мяча: один игрок все время не доб­расывает, а другой должен выйти под мяч и после передачи его 1 партнеру спиной вперед вернуться на свое место.

18) То же упражнение, но передачи выполняются вправо и влево от игрока.

19) **В «тройках».**Игроки располагаются на боковых линиях: двое - с одной стороны, один игрок напротив. Верхняя передача двумя мячами (два партнера поочередно передают свой мяч тре­тьему, стоящему напротив, получая от него передачи обратно; третий игрок все время перемещается то вправо, то влево к мячу).

20) То же упражнение, но один из двоих партнеров выполняет короткую передачу, другой - длинную, а третий игрок перемеща­ется к мячу вперед и назад.

21) Как в упражнении № 19, но стоящие рядом партнеры вы­полняют передачу сверху, а третий возвращает мяч снизу.

22) В **«четверках».**Двое игроков располагаются в 1 м друг от друга на одной боковой, двое других - напротив. Один из партнеров выполняет верхнюю передачу над собой и меняется местами с рядом стоящим; тот, приняв мяч, выполняет верхнюю передачу вперед на любого из противоположных игроков.

23) То же упражнение, но после приема передача вперед вы­полняется снизу.

24) Двое игроков располагаются на боковой линии друг за дру­гом, двое других - напротив. Игроки выполняют верхнюю переда­чу со сменой мест в своей колонне.

25) То же упражнение, но после передачи нужно перебежать в противоположную колонну.

26) Как в упражнении № 24, но передавать мяч снизу.

27) То же упражнение, но перебежать в противоположную ко­лонну.

Упражнения №№ 22-27 можно выполнять через сетку, но с большим количеством игроков.

**Организационно-методические указания**

При выполнении упражнений обращать внимание студентов на правильную технику выполнения приемов, добиваться увели­чения скорости перемещений и правильного выхода к мячу. Сме­ну игроков в упражнении проводить через 1,5-2 мин.

**3. Передача мяча и развитие координационных способностей**

1) **Индивидуальная работа с мячом***.* Верхняя передача мяча над собой - передача в стену.

2) Выполнить верхнюю передачу над собой, присесть, коснуть­ся руками пола и снова выполнить передачу над собой.

3) Верхняя передача мяча над собой, повернуться боком к сте­не и выполнить передачу в стену.

4) Верхняя передача мяча над собой - передача в баскетболь­ное кольцо.

5) Верхняя передача мяча над собой - передача мяча снизу в стену.

6) **В парах*.*** Верхняя передача над собой - передача вперед партнеру.

7) Верхняя передача над собой - передача партнеру за голову.

8) Один партнер выполняет передачу сверху, другой - снизу.

9) Передача снизу над собой - передача снизу за голову.

10**) *В* «тройках».**Двое игроков располагаются на боковых линиях (по одному на каждой), третий между ними. Передача сверху от игрока на боковой, игроку в центр с возвращением мяча обратно передачей сверху; первый игрок выполняет длинную пе­редачу сверху второму игроку на боковой линии.

11) То же упражнение, но игрок в центре выполняет передачу снизу.

12) Передача сверху от игрока на боковой игроку в центр, тот выполняет передачу сверху за голову, второй игрок на боковой выполняет длинную передачу сверху на противоположную боко­вую" линию.

13) То же упражнение, но игрок, который получил передачу за голову, выполняет длинную передачу снизу.

14) **В *колоннах.***Игроки располагаются в колоннах по 3-4 человека в зонах 2, 4, б. Выполняется верхняя передача мяча из зоны 2 в зону 4, из зоны 4 в зону 6, из зоны 6 в зону 2. Игрок, выполнив передачу, занимает место в конце своей колонны.

15) То же упражнение, но после передачи игрок бежит в ту колонну, в которую передал мяч.

16) Как в упражнении № 14, но игроки в зоне 6 выполняют передачу снизу.

17) То же упражнение, но смена игроков происходит, как в упражнении №15.

**Организационно-методические указания**

Упражнения №№ 1-5 этого комплекса следует широко исполь­зовать с целью восстановления функционального состояния орга­низма после интенсивных заданий, соблюдая при этом принцип! постепенности и индивидуального подхода в зависимости от сте­пени подготовленности занимающихся. Контролировать техни­ческую грамотность выполнение приемов. Смену игроков в груп­повых заданиях выполнять через две минуты.

**4. Совершенствование навыков нападающего удараи блокирования и развитие скоростно-силовыхкачеств и координационных способностей**

1) Серийные выпрыгивания на блок со скоростными передви­жениями приставными шагами вдоль сетки.

2) Прыжок на блок в зоне 2, скоростные перемещения спиной вперед к трехметровой линии, имитация нападающего удара, ско­ростные перемещения приставными шагами вдоль сетки в зону 3 - прыжок на блок, скоростные перемещения спиной впе­ред в зону 4 - имитация нападающего удара, прыжок на блок.

3) Серийные прыжки, имитирующие нападающий удар в прыжке с разбега. После каждого прыжка скоростные перемещения спиной вперед на исходную позицию;) Гимнастические скамейки расположены на боковых линиях в углах площадки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через скамейку, далее прыжок в зоне *2,* имитирующий нападаю­щий удар, скоростные перемещения спиной вперед на трехметро­вую линию в зону 3, имитация прыжка в нападении, скоростные перемещения спиной вперед к трехметровой линии в зону 4, ими­тация нападающего удара, прыжки через скамейку.

5) На боковых линиях стоят по две скамейки. Прыжки через скамейки на правой боковой линии на обеих ногах с продвижени­ем вперед; разбег, как при выполнении нападающего удара, и выпрыгивание на баскетбольный щит; рывок к скамейкам на ле­вой боковой линии и прыжки через одну скамейку на правой ноге, через другую - на левой, далее - выпрыгивание на щит.

6) **В парах через сетку***.* Метание теннисного мяча через сетку, имитируя нападающий удар в прыжке.

7) Метание волейбольного мяча, имитируя нападающий удар.

8) Один игрок располагается на скамейке в полуметре от сет­ки, держа мяч над сеткой, другой - на противоположной стороне, на трехметровой линии, выполняя выпрыгивание к сетке, ударяя по мячу сверху.

9) Как в упражнении № 8, но на скамейке три партнера - в зонах 2, 3, 4. Игрок, имитирующий нападающий удар, после каждого прыжка перемещается в другую зону спиной вперед и выполняет следующий прыжок.

10) Пасующий игрок располагается в зоне 3, в зоне 4 находят­ся игроки с мячами. Из зоны 4 игрок набрасывает мяч игроку в зону 3, тот выполняет верхнюю передачу, игрок зоны 4 выполня­ет нападающий удар и переходит на другую сторону площадки.

11) То же упражнение, но игрок зоны 4 вместо набрасывания выполняет верхнюю передачу.

12) Как в упражнениях №№10 и 11, но нападающий удар производится из зоны 2.

13) Как в упражнениях №№ 10-12,-но после удара игрок ухо­дит на блок.

**Организационно-методические указания**

При выполнении прыжковых заданий обратить внимание студентов на максимальное выпрыгивание и мягкое приземление на согнутые ноги. При выпрыгивания у сетки недопустимо касание сетки. Прыжковые серии без мяча повторять 2-3 раза, количество упражнений в серии - 3-4. При выполнении имитационных выпрыгиваний в нападении обратить внимание на последний шаг разбега - он должен быть стопорящим, а прыжок выполняется толчком двух ног максимально вверх с одновременным выносом руки на замах. Приземляться нужно в полуметре от сетки.

Упражнения №№ 10-13 можно выполнять из зоны 3, а также с коротких и длинных передач, с передач, выполненных за голову. При выполнении нападающего удара обратить внимание студентов на то, что удар по мячу наносится сверху, а мяч находится перед игроком.

При выполнении блока обратить внимание на то, что прыжок вверх выполняется с места, а руки следует как можно дальше перенести на сторону противника.

**IV. Комплексы упражнений**

Упражнения комплексной подготовки подбираются с учетом поставленных на тренировки задач, физической и технической подго­товленностистудентов, времени, отведенного на данную часть тренировки. Важно правильно подо­брать упражнения, чтобы тренировка получилась сбалансированным, а именно: чтобы в нем присутствовали упражнения по техничес­кой, специальной, физической, тактической подготовке, давались теоретические знания.

**Варианты уроков по комплексной волейбольной подготовке**

**Первый год обучения**

1. Скоростно-силовая подготовка. ОРУ в парах (II. 1.1), ,3), 6).

Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками (по­вторить передачи у стены, над собой, в парах - с перемещениями вперед и в стороны, через сетку. Контрольные испытания по СФП (бег «елочкой», прыжок вверх) (I. 1. 2), 3); III. 3. 1), 3).

Теория. Волейбол в системе развития физических качеств. Пра­вила игры (счет, расстановка, переходы, замены, ошибки игро­ков).

2. Скоростно-силовая подготовка. ОРУ со скакалкой (II. 3. 3), 5).

Совершенствование верхней передачи двумя руками (I. 4. 3), 4).

Обучение передаче снизу двумя руками (упражнение у стены, пе­редачи над собой, в парах - с набрасывания партнера) (I. 2. 1).

3. Скоростно-силовая подготовка. ОРУ с набивными мячами (II. 1. 2), 12), 5), 13).

Совершенствование передач сверху (в парах - вдоль сетки - вы­сокие и низкие передачи, через сетку) и снизу (индивидуальная ра­бота с мячом, в парах - один выполняет передачу сверху, другой - снизу) (I. 3. 4).

Эстафеты с элементами волейбола.

4. Скоростно-силовая подготовка. ОРУ (П. 5. 1), 7). Совершенствование передач сверху и снизу в упражнениях в па­рах (III. 2. 7), 8).

Зачет: верхняя передача мяча двумя руками у стены. Подвижные игры, эстафеты.

5. Силовая подготовка. ОРУ с набивными мячами (II. 3.6), III. 1. 1), 3), 5).

Обучение верхней прямой подаче (в парах вдоль сетки) (I. 3. 1-6).

Совершенствование передач сверху и снизу в движении (1.1. 2).

Подвижные игры и эстафеты.

6. Силовая подготовка. ОРУ с набивными мячами (II, 2.8); Ш. 1.2), 4).

Обучение верхней прямой подаче через сетку с 3-4 м (I. 3, 7) - 9).

Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после подачи (I. 3. 6); III. 2. 4), 13), 14).

Пионербол с элементами волейбола.

7. Силовая подготовка. ОРУ в парах (П. 3. 1), 2); 4. 1), 7); Ш. 2. 7), 8), 11), 12).

Совершенствование верхней подачи, передач сверху и снизу (груп­повые упражнения) (III. 1. 14), 15); 2. 4), 5).

Теория: основы медицинских знаний - профилактика травма­тизма.

**Второй год обучения**

1. Скоростно-силовая подготовка. ОРУ с набивными мячами (П. 2. 1), 5); III. 1. 6), 7).

Совершенствование передач сверху и снизу в групповых уп­ражнениях (III. 2. 19 - 21).

Учебная игра по заданию (точный прием после подачи в зону 3).

Контрольные испытания по СФП (бег «елочкой», прыжок вверх).

Теория: основы медицинских знаний - контроль и самоконт­роль на занятиях физической культурой.

2. Скоростно-силовая подготовка. ОРУ в парах (П. 1. 7), 8); 4. 3), 4); III. 3. 6) - 9).

Совершенствование верхней прямой подачи по задней линии, доводки в зону 3, точной передачи на удар в зону 4 и нападающе­го удара из зоны 4 (упражнение выполняют пять игроков - трое на приеме и по одному на передаче и в нападении, остальные выполняют подачу по задней линии).

Учебная игра по заданию (подачу выполнять только по задней линии, завершать розыгрыш мяча нападающим ударом).

Теория: утомление и переутомление, их признаки.

3. Скоростно-силовая подготовка. ОРУ со скакалкой (П. 4. 8), 9), 5. 3), 4).

Совершенствование подачи в зоны 1 и 5, приема мяча снизу двумя руками в зоне 3, точной передачи в зону 4 и 2, нападаю­щего удара и одиночного блока в зонах 4 и 2.

Учебная игра по заданию (подавать подачу только в зону 1 или 5, обязательно ставить блок нападающему игроку).

4. Скоростно-силовая подготовка. ОРУ с набивными мячами (П. 4. 5), 6); 5. 7).

Совершенствование защитных действий на задней линии (по­вторить упражнение предыдущего урока, добавить игрока для страховки блокирующего).

Учебная игра по заданию (обязательно блокировать нападаю­щих и страховать блок игроком зоны 6).

Теория: понятие о здоровье и здоровом образе жизни.

5. Скоростно-силовая подготовка. ОРУ в парах (III. 1. 8), 9). Совершенствование нападающих ударов из зон 2, 4.

Обучение двойному блоку. Учебная игра по заданию (обяза­тельно выполнять двойной блок). Учебно-тренировочная игра.

6. Скоростно-силовая подготовка. ОРУ на гимнастических ска­мейках (II. 1. 9) - 11).

Совершенствование тактики защитных действий на задней линии (страховка игроком зоны 6). Использовать упражнение уро­ка № 5, но нападающие удары чередовать с обманными.

**Третий год обучения**

1. Скоростно-силовая подготовка. ОРУ со скакалкой (П. 1. 14) - 16).

Совершенствование передач сверху и снизу, нападающий удар с места, и прием снизу (III. 2. 15) - 18); 3. 8) - 11).

Зачет: верхняя передача мяча в тройках (короткие и длинные передачи).

2. Силовая подготовка. ОРУ с набивными мячами (П. 3. 4), 6). Совершенствование подачи и приема (III. 3. 4), 5), 12), 13). Учебная игра по заданию.

Зачет - игровая ситуация (передача из зоны 3 в зону 4, напа­дающий удар с места в зону 6, прием в зону 3).

3. Силовая подготовка. ОРУ в парах (II. 5. 1), 2); III. 1. 10) - 13). Совершенствование нападающего удара (III. 4. 1) - 3), 8), 9). Обучение блокированию.

Совершенствование подачи в правую и левую половину пло­щадки и приема снизу (групповые упражнения) (III. 2. 22) - 27). Учебная игра по заданию.

4. Силовая подготовка. ОРУ с набивными мячами. Совершенствование нападающего удара и приема снизу (III. 4. 4), 8), 9).

Совершенствование подачи по задней линии (I. 3. 8), 9). Зачет: нападающий удар по подвешенному мячу. Теория: тактика игры в защите на задней линии.

5. Скоростно-силовая подготовка. ОРУ со скакалкой (III. 4. 1), 2).

Совершенствование подачи и приема (I. 1.2). Учебная игра по заданию.

Контрольное тестирование: челночный бег 3x10 м; подтягива­ние; прыжок в длину с места; тест на быстроту реакции.

**Тактическая подготовка.**

**Обучение тактике индивидуальной игры**

Тактика индивидуальной игры включает:

- игровое мышление (умение мыслить в игре, выбирая лучший путь к победе);

- выбор места расположения игрока (в какой зоне) и его действия в пре­делах зоны;

- выбор игрового приема;

• выбор направления передачи и места приземления мяча;

• выбор траектории полета мяча;

• выбор направления подачи и места приземления мяча.

**Игровое мышление**

Развивая игровое мышление, игрок должен действовать следующим образом:

• Правильно располагаться на площадке в соответствии с игровой зо­ной и ситуацией.

• Заранее знать направление первой передачи.

• Постоянно думать о том, что он сделает с мячом, если мяч к нему сей­час попадет.

• Видеть расположение своих игроков: кто в какой зоне играет, где силь­ные игроки, а где - слабые. Причем делать это при каждом переходе.

• Изучать и запоминать, кто из соперников как играет; что хорошо, а что плохо выполняет каждый отдельный игрок; где располагаются сильные иг­роки, а где - слабые.

, • Изучать и запоминать расположение игроков соперника: какая зона (часть площадки) остается свободной во время игры и при какой расста­новке.

• Знать комбинации и тактические схемы, используемые своей коман­дой.

• Изучать и запоминать комбинации и тактические схемы, используе­мые командой соперника.

• Стараться угадать, что сделает игрок, к которому в данный момент летит мяч, куда от него отлетит мяч и по какой траектории. Все это можно определить по положению частей тела игрока (рук, туловища, ног) и его расположению по отношению к мячу, а также по движениям, которые он выполняет.

Обучая умению мыслить в игре, студентам дают конкретные задания, которые выполняются во время учебных игр, на начальном этапе - не более одного задания на одну игру. Например, правильно располагаться на пло­щадке после перехода и перед своей подачей. Или: определить, кто из своих игроков слабо выполняет верхние передачи. Или: определить, кто из игро­ков соперника плохо выполняет прием мяча с подачи; кто из игроков сопер­ника неправильно располагается при игре в 6-й зоне и т.п. В конце игры надо обязательно провести опрос, так как многие студенты, увлекаясь игрой, забывают о полученном задании.

**Место расположения игрока**

От места расположения игрока на площадке зависит эффективность его действий. Другими словами, удобно ему будет играть, или нет, а, говоря о начинающих, сможет он сыграть или нет. Если неудобно, то, как правило, это приводит к потере мяча или к невозможности даже дотянуться до него.

В индивидуальной тактике речь идет об игровой зоне, в которой распо­лагается игрок. Здесь надо придерживаться следующих правил:

• После перехода сразу располагаться в своей игровой зоне, не дожида­ясь подсказок.

• Располагаться следует не в центре зоны, а сместившись немного на­зад, оставляя тем самым спереди чуть больше места, чем сзади.

• При игре в 3-й зоне располагаться у самой сетки и отходить от нее только для выхода под мяч при выполнении передачи.

• Не располагаться на краю площадки. В этом случае мяч, улетающий за пределы площадки, будет попадать в игрока, а мяч, падающий на площадку, сыграть будет невозможно.

На все перечисленные выше правила обращают внимание студентов при выполнении игровых упражнений и учебных игр. Эти упражнения пред­ставлены в разделе групповой тактики и разработаны с учетом этих правил.

**Выбор игрового приема**

Правильно выбранный игровой прием позволяет игроку качественно выполнить намеченную задачу.

В большинстве случаев решение приходится принимать молниеносно. Во время полета мяча к игроку он должен как можно раньше определить, каким приемом будет отбивать мяч. Затем надо быстро принять исходное положение для выполнения данного приема.

Выбор приема зависит от игровой ситуации, места расположения игро­ка и от траектории полета мяча. Приведем некоторые примеры.

При выполнении передачи, если мяч летит на уровне плеч и выше или падает на голову игрока, то выполняют верхнюю передачу, а если летит в ноги или падает перед игроком, то нижнюю.

В то же время, если надо выполнить передачу на сторону соперника, располагаясь близко к сетке лицом к ней, то это можно сделать только вер­хней передачей, а использование нижней передачи приведет к ошибке.

Если мяч летит в сетку так, что невозможно выполнить верхнюю пере­дачу, то его можно перебить кулаком на сторону соперника и оставить тем • самым в игре.

Упражнения с акцентом на выбор игрового приема представлены в раз­деле групповой тактики, так как в основном выполняются в парах.

**Передачи**

Собираясь выполнить передачу, игрок должен знать (заранее определить) направление передачи, место приземления мяча и траекторию поле­  
та мяча. '

Первую передачу выполняют, как правило, связующему игроку. Для этого мяч посылают в зону его расположения по высокой траектории так, чтобы связующему было удобно выполнять верхнюю передачу. Мяч должен па­дать в зоне связующего игрока и ни в коем случае не должен лететь в сетку или, тем более, за сетку.

В некоторых случаях первую передачу выполняют на сторону соперни­ка. Это делается, например, в том случае, если подающий игрок не выходит на свое место и первая зона остается свободной, - тогда мяч посылают имен­но в эту зону.

Вторая передача выполняется одному из своих игроков или на сторону соперника.

Вторая передача своим игрокам выполняется, как правило, для напада­ющего удара. В связи с этим ее следует направлять только тем игрокам, которые умеют выполнять нападающие удары. Передача должна быть по высокой траектории, в место, удобное для нанесения удара, в зависимости от того, с задней или с передней линии он выполняется. Это, как правило, верхняя передача.

При игре без нападающих ударов, но в три касания мяч второй переда­чей направляют по высокой траектории в зону № 4 или № 2 так, чтобы было удобно переигрывать его на сторону соперника верхней передачей.

На сторону соперника вторую передачу выполняют в следующих случа­ях:

- когда на площадке соперника есть свободное место и падения там мяча никто не ожидает;

- когда невозможно сделать передачу, чтобы оставить мяч в игре, его переигрывают на сторону соперника.

Если выполняется третья передача, то мяч посылают на свободное мес­то или на слабо играющего игрока. Нередко бывает целесообразным посы­лать мяч ближе к лицевой линии, так как начинающие игроки обычно сме­щаются вперед, оставляя свободной площадку сзади, либо просто плохо перемещаются назад и допускают ошибки.

**Подача**

Как только попадание в площадку соперника при подаче перестало быть проблемой, значит, пришло время для обучения тактике подачи.

Главной тактической задачей при выполнении подачи является макси­мальное усложнение приема мяча соперником. На начальном этапе обуче­ния используются только нижние подачи. В связи с этим могут применять­ся следующие тактические действия:

- подача на слабо принимающего игрока;

- подача между игроками;

- подача на игроков, стоящих друг за другом;

- выполнение подачи ближе к средней линии, если принимающие стоят далеко от сетки;

- выполнение подачи ближе к лицевой линии, если принимающие стоят близко к сетке.

На начальном этапе обучения игре не стоит скрывать свои намерения при выполнении подачи. Лучше открыто и точно подать, чем, скрыв свои намерения, промахнуться. У начинающих игроков главным все же остается попадание в площадку. Дело в том, что, по статистике, на начальном этапе. Выигрывает, как правило, тот, кто умеет подавать (попадать в площадку). Нередко можно видеть, как игрок стоит лицом в одном направлений, а по­дачу выполняет в другом (и зачастую промахивается), что является грубей­шей ошибкой.

При игре на счет следует выполнять ту подачу, которую умеешь делать хорошо, и не стоит пытаться выполнить другие варианты, кажущиеся более эффектными.

После выполнения подачи необходимо сразу выходить на площадку и включаться в игру. В данном случае начинающие игроки, как правило, де­лают две ошибки:

1. Остаются за пределами площадки, иногда вплоть до завершения ро­зыгрыша мяча.

2. Начинают выходить на площадку, еще не завершив подачу (одновре­менно с ее выполнением), что приводит к потере мяча.

**ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ГРУППОВОЙ ИГРЫ**

**Тактика игры в зоне нападения**

Тактика игры в зоне нападения включает: выбор места расположения игрока, выбор траектории и направления полета мяча и места его падения (приземления), а также умение взаимодействовать с партнером.

Игроки занимаются в парах и располагаются с одной стороны сетки, лицом друг к другу. Один игрок из пары стоит у сетки (рядом с ней), а вто­рой стоит на расстоянии 3 м от сетки, за трехметровой линией.

В идеальном варианте в исходном положении игрок у сетки должен рас­полагаться боком к сетке, почти касаясь ее плечом. Перед выполнением иг­рового приема он разворачивается в нужном направлении, выполняет при­ем, а затем возвращается в исходное положение.

По усмотрению учителя первоначально все ниже перечисленные упраж­нения можно выполнять, располагаясь спиной к сетке, а затем в обязатель­ном порядке с разворотом боком.

Мяч при выполнении упражнений должен лететь по высокой траекто­рии и опускаться перед партнером. Ни в коем случае мяч не должен улетать за трехметровую и среднюю линии (лететь в сетку). Другими словами, мяч должен всегда находиться в пределах зоны нападения.

При выполнении упражнений игроки в парах периодически меняются местами. Смена сторон может проводиться двумя способами:

1. По командепреподавателя.

2. Самостоятельно, через 3-5 повторений или попыток выполнения уп­ражнения.

Для более быстрого привыкания к расположению около сетки можно выполнять упражнения разминки рядом с сеткой. При этом игрок распола­гается лицом или боком к сетке, отходит от нее и приближается к ней, вы­полняет разнообразные прыжки. ОРУ могут выполняться без мяча или- с мячом. Игроки так же периодически меняются местами в своих парах.

**Тактические упражнения при обучении передачам по прямой**

1. Игрок у сетки набрасывает мяч, а второй игрок возвращает его верх­ней передачей (см. рис. А и Б). Игрок у сетки ловит мяч и повторяет упраж­нение.

2. То же, но в другую сторону. Мяч набрасывает игрок у трехметровой  
линии. ,

3. Аналогично двум предыдущим, но вместо набрасывания выполняют верхнюю передачу со своего подбрасывания.

4. Игрок у сетки выполняет верхнюю передачу со своего подбрасыва­ния, а второй игрок возвращает мяч нижней передачей.

5. То же, но в другую сторону. Мяч набрасывает игрок у трехметровой линии.

6. Верхние передачи в паре. Начинает упражнение любой игрок, у кото­рого в данный момент находится мяч. Он выполняет верхнюю передачу со своего подбрасывания, а затем без остановки выполняются только верхние передачи. В данном упражнении и во всех подобных игроки в обязательном порядке должны возвращаться на свои места после выполнения передачи.

7. Нижние передачи в паре. Начинает упражнение любой игрок, у кото­рого в данный момент находится мяч. Он выполняет набрасывание мяча партнеру, а затем без остановки выполняются только нижние передачи. Иг­роки обязательно должны возвращаться на свои места.

8. Передачи в паре. Игрок у сетки выполняет только верхние передачи, а игрок у трехметровой линии - только нижние передачи. Начинает упражне­ние игрок у сетки верхней передачей со своего подбрасывания. Игроки обя­зательно должны возвращаться на свои места.

9. Передачи в паре. Игроки выполняют верхние или нижние передачи в зависимости от того, какая более удобна в данный момент. Начинает уп­ражнение любой игрок верхней передачей со своего подбрасывания. Иг­роки обязательно должны возвращаться на свои места.

10. Учебная игра с передачами. Игроки выполняют передачи, как в пре­дыдущем упражнении, но если кто-то сделал передачу за голову партнера (в сетку или за трехметровую линию), то проигрывает очко. Очко проигры­вают и в том случае, если: мяч не подлетел выше верхнего края сетки; игрок не смог выполнить передачу или выполнил ее с техническими нарушения­ми (броском или с двумя касаниями). Побеждает тот, кто сделает меньше ошибок до окончания отведенного времени.

11. Учебная игра с передачами на оценку. Игроки выполняют 10 пере­дач (5+5), как в предыдущей игре, но за каждую ошибку студенту снижается оценка на 1 балл. Если один студент выполнил упражнение без ошибок, то получает оценку «5», а второйстудент, допустивший, например, две ошиб­ки, получает оценку «3 ».

12. Передачи в паре, но иногда игроки стараются выполнить нижнюю передачу одной рукой - особенно, когда мяч находится сбоку.

13. Расположение игроков показано на рисунке. Игрок с мячом (первый) выполняет верхнюю передачу со своего подбрасывания в направлении иг­рока у сетки, который делает передачу рядом с собой. Первый выполняет перемещение и ловит мяч верхней передачей (принимает исходное положе­ние для верхней передачи и встречным движением ловит мяч). Затем он возвращается в исходное положение и повторяет упражнение. Выполнив упражнение 2-3 раза, игроки меняются местами.

14. Учебная игра 2x2. Играют две пары, находящиеся с разных сторон сетки. Игрок у сетки набрасывает мяч своему партнеру (вводит мяч в игру броском от колен), что не считается передачей (см. рис. А). Далее партнеры разыгрывают мяч в 3 касания и отправляют его на сторону соперника (см. рис. Б). Мяч на сторону соперника можно переигрывать только передачей. Если игрокам это удается, то они зарабатывают 1 очко. Затем мяч вводит в игру другая команда. Перед каждым вводом мяча игроки меняются места­ми в своих парах. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

15. То же, но мяч на сторону соперника обязательно посылают игроку у трехметровой линии. Если это не получается, то считается ошибкой.

16. То же, но мяч на сторону соперника обязательно посылают игроку у сетки.

17. Игра 2x2. Проводится аналогично учебной игре 2x2, но без оста­новки. Обязательно должно быть 3 касания мяча на каждой стороне. Ко­манда, заработавшая очко, вводит мяч в игру. Если команда отыграла по­дачу, то ее игроки меняются местами. Игра проводится на 1/8 части спортивного зала, для этого наиболее удобно использовать разметку бад­минтонной площадки.

18. В исходном положении мяч - у игрока, стоящего у трехметровой линии. Он поворачивается спиной к сетке, подбрасывает себе мяч и выпол­няет нижнюю передачу назад (над головой) игроку у сетки. Игрок у сетки возвращает мяч обратно наиболее удобной для себя передачей. Затем уп­ражнение начинается сначала.

19. В исходном положении мяч - у игрока, стоящего у сетки! Он набра­сывает мяч по высокой траектории так, чтобы тот опускался за спиной парт­нера. Игрок у трехметровой линии разворачивается, если необходимо, вы­полняет перемещение и делает нижнюю передачу назад, возвращая мяч к сетке. Затем упражнение начинается сначала.

**ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ КОМАНДНОЙ ИГРЫ**

Под тактикой командной игры подразумевается: расположение игроков команды в зависимости от ситуации и решаемых задач; выбор направления первой передачи; выбор траектории и направления второй передачи; выбор места падения (приземления) мяча.

Все студенты должны одинаково обучаться всем при­емам игры и игровым действиям во всех игровых зонах (номерах площадки). Пасующим должен быть тот, кто в данный момент играет в 3-й зоне.

**Обучение тактике расположения игроков во время игры без нападающих ударов**

На начальном этапе обучения тактике и при игре без нападающих уда­ров используется расстановка «углом вперед».

Зоны игры отдельных игроков и примерное их расположение при рас­становке «углом вперед» показаны на рисунке. Учитывая то, что игрок 3-й зоны располагается у сетки, 6-й игрок смещается вперед, прикрывая осво­бодившуюся часть площадки. Именно по положению 6-го игрока и получи­ла свое название данная расстановка.

**Командные упражнения для обучения тактике расположения игроков на площадке во время игры**

1. Нарисовать на доске схему площадки и зоны игры отдельных игро­ков. Пояснить такое расположение.

2. Предложить шести игрокам расположиться на площадке в соответ­ствии с уже объясненной схемой игры. В случае необходимости внести со­ответствующие изменения. Все остальные студенты должны увидеть и за­помнить расположение игроков в каждой зоне.

3. Преподаватель называет номера зон, в которых должны расположиться пер­вые 6 игроков. Пока игроки самостоятельно занимают свои места, Преподаватель называет номера следующим 6 игрокам, которые встают на другую полови­ну площадки. После проверки правильности расположения первой «шес­терки» ее игроки садятся и называют номера третьей группе игроков и т.д.

4. Расположить по 6 игроков на каждой половине площадки, как во вре­мя игры. По команде преподавателя обе команды выполняют переход, и студенты располагаются в соответствии со своими номерами. Как только все пра­вильно расположились, опять выполняется переход и т.д. Если учащихся много, то при переходе смена игроков производится «через скамейку».

**Обучение тактике расположения игроков во время игры и первой передаче**

1. Расположение игроков показано на рисунках. Игрок № 3 - с мячом в руках. Он набрасывает мяч любому из партнеров. Партнер возвращает мяч передачей игроку № 3, который ловит мяч и набрасывает его другому игро­ку. 3-й выполняет набрасывание в любом порядке, а остальные игроки дол­жны быть постоянно готовы к выполнению передачи. Причем им надо стараться, как можно раньше определить, кому будет набрасывать мяч 3-й иг­рок. Это можно определить по положению игрока (его ног, туловища, рук), по движениям рук с мячом, по начальному полету мяча, по траектории его полета. Если мяч после передачи не долетит до игрока № 3, то другие игро­ки могут помочь, выполнив еще одну передачу. По команде преподавателя выпол­няется переход и повторение упражнения в новой расстановке. 2. То же, но 3-й набрасывает мяч не точно игроку, а лишь в зону дей­ствия игрока или между зонами. 3. То же, что и упражнение 1, но 3-й не ловит мяч, а выполняет переда­чи. Первый раз игрок № 3 набрасывает мяч, а затем выполняет передачи до потери мяча. Затем все начинает сначала.

4. То же, но игрок № 3 не только делает передачи, но и откидывает мяч (одной рукой или двумя), а игроки стараются поднять любой мяч и напра­вить его в зону № 3.

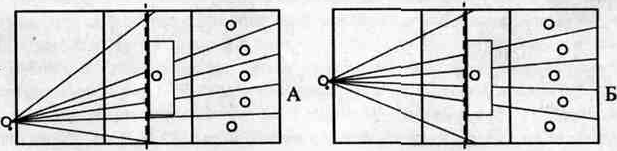
5. То же, но добавляют слабые нападающие удары. Упражнение выпол­няется только в том случае, если студенты ознакомились с нападающим ударом и приемом мяча с нападающего удара.

6. То же, что и упражнения 3-5, но игроки первоначально встают в рас­становку для приема мяча с подачи (ломаной линией). После первого при­ема перестраиваются и продолжают игру.

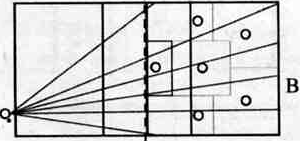
7. Игра «Волейбол без подач» (см. с. 29).

**Обучение тактике расположения игроков при приеме подачи**

На рисунках показаны зоны приема подачи, и расположение игроков полумесяцем (см. рис. А) или ломаной линией (см. рис. Б). При такой рас­становке игроки не мешают друг другу. Мяч принимает тот, на кого он ле­тит, независимо от того, где опускается мяч: спереди или сзади игрока. Рас­полагаясь на площадке, спереди необходимо оставлять чуть больше ме­ста, чем сзади, так как вперед перемещаться удобнее и быстрее.



При расположении игроков, как показано т рис. б, игроки зон № 4 и 5, а также № 6 и 1 очень часто надеются друг на друга и, как следствие, допус­кают ошибки при приеме. Особенно сильно это проявляется у начинающих игроков.



**ИНВЕНТАРЬ**

**Сетки и площадки**

В спортивных залах размером 12x24 м совершенно свободно можно проводить занятия с использованием трех сеток - одной основной и двух дополнительных. Дополнительные сетки можно подве­шивать только за верхний край и не использовать тросов. Это позволяет быстро снимать их и вешать в случае необходимости.

При использовании трех сеток зал делится на две равные площадки, которые разделены основной сеткой. Каждая площадка ограничена боковыми линиями волейбольной площадки (продолженными до стены ограничительными линия­ми зоны подачи), средней линией и стенкой. В этом случае занятия проводятся на слегка уменьшенных площадках (что более эффективно на начальном этапе обу­чения), но с большим количеством учащихся (24 вместо 12).

Кроме того, ряд упражнений и игр можно проводить на еще более умень­шенных площадках (1/4 и 1/8 зала), что позволяет значительно увеличить плотность занятий, а, следовательно, и их эффективность.

При игре на 1/4 зала один мяч уже будет на 6 игроков, а не на 12 и, значит, чаще достанется каждому игроку. Если в командах получается боль­ше 3 игроков, то лишние находятся за пределами площадки и меняются по кругу при переходе.

При игре на 1/8 зала играют пара на пару, что позволяет одновременно заниматься 32 студентам (крестиками и ноликами обозначены игроки, за­нимающиеся на разных половинах спортивного зала). В этом случае полу­чается один мяч на 4 студента, что очень эффективно на начальном этапе обучения. Для обозначения площадок в данном случае удобно использо­вать бадминтонную разметку спортивного зала.

Подобным же образом располагаются студенты при выполнении такти­ческих упражнений в парах. Один игрок располагается у сетки, а второй - примерно в 3 м от нее.

Три сетки удобно использовать для обучения не только тактике, но и некоторым упражнениям техники. Для этого учащиеся распределяются по всем трем сеткам и располагаются в парах с разных сторон сетки.

В некоторых спортивных залах сетки вешают не поперек, а вдоль зала, объединяя две в одну большую сетку. Однако, на мой взгляд, дополнитель­ные сетки лучше вешать поперек зала, а не вдоль, по следующим причи­нам:

1. Удобнее и быстрее вешать и снимать сетки. Причем можно снять одну сетку, а другую оставить.

2. Сетка лучше натянута, так как она вдвое короче, а, следовательно, ее легче натягивать, и не нужен трос.

3. Освещение (как искусственное, так и естественное) не мешает, по­скольку оно рассчитано на расположение площадок вдоль спортивного зала.

4. Можно использовать уже имеющуюся разметку спортивного зала, в то время как при расположении площадки поперек зала она практически отсутствует.

5. Привыкнув играть поперек зала, многие студенты с трудом перестраива­ются к новым условиям при игре по всей площадке.

Площадка, расположенная в длину зала на одной его половине, чуть длин­нее (на 0,5-0,7 м), по сравнению с площадкой, расположенной поперек.

Игрокам на площадке соответствуют цифры в зависимости от зон, в ко­торых они играют. Например, 3-й, или игрок № 3, - это игрок, играющий в зоне № 3 при данной расстановке.

Расположение зон (номеров) на площадке показано на рисунке. Нумера­ция показывает последовательность (очередность) выхода игроков на подачу.

**Мячи**

Мячи должны быть хорошего качества, иначе трудно будет выполнять тактические задачи. Невозможно точно послать мяч, если он не имеет ша­рообразной формы. Для полноценного обучения тактике волейбола количе­ство мячей должно быть таким, чтобы студенты могли заниматься в парах.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Банников А.М., Костиков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2016.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 2013 (УТГ), 2008 (ГСС).

3. Волейбол. / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2015.

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2014.

5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2014.

6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2014.

7. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 2016.

8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2015.

9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2015.

11. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л. Б. Гофмана. - М., 2015.

12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 2014.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 2014.

14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпий­ском спорте. - Киев, 2015.

15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2014.

16. Современная система спортивной подготовки. / Под ред. Ф.П. Сус­лова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2015.

17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 2015.

18. Спортивные игры. / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2016.

19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 2016.

20. Титова Т.М, Т.В.Степанова Волейбол. Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре.. М, «Чистые пруды» 2015.

**Общие правила. Советы начинающим.**

1. Если мяч летит между игроками, принимает тот, чья правая рука ближе к мячу.

2. Если пошел на мяч для приема - иди до конца и принимай, даже если уже понял, что мяч не твой, скажи "Я!" и приучи партнеров разбегаться в таком случае. Это, правда, не означает, что можно бегать из двойки в пятерку с криком "Я!"

3. Второй пас всегда связующего (если, конечно он не принимал). Когда, правда, прием уж совсем никакой и связующий не успевает, то тот, кому ближе, отдает передачу для нападения.

4. В момент приема подачи не дергайся, если принимать не будешь, иначе партнер может решить, что ты именно ломишься на прием. (См. также правило № 2). В современном волейболе принимающих часто всего двое, чтобы не мешались друг другу.

5 Чем ниже позиция принимающего, и чем ближе к полу "ловиться" мяч, тем легче его обработать. Сверху подачи принимают пижоны или очень опытные игроки, да и то, когда подача "парашютом".

6. Перед тем, как поставить блок, смотри в момент разбега нападающему в глаза, часто по направлению взгляда можно узнать, куда он будет бить.

7 Прыжок блокирующих следует чуть позже, нежели блокируемого нападающего, поскольку второй с разбега прыгнет выше, "перевисит" блок и ударит поверх него.

8. При выборе позиции при блокировании, крайние блокирующие располагаются таким образом, чтобы в момент отрыва от земли плечо, обращенное к ближайшей боковой линии (скажем, в двойке это правое), находилось на одной линии с правым же плечом нападающего, которого ты будешь блокировать.

9. Если блок двойной или тройной, то пристраиваться должны крайние, блокирующие к центральному (к тройке)

10. Самый мобильный, умный, психологически устойчивый с лидерскими качествами игрок - это связующий, команда начинается с него, поэтому сначала в команду надо искать или воспитывать связующего, а потом всех остальных

11 Мы играем таким образом, что скидки соперника на первую линию страхуют игроки первой же линии, т.е. свободный от блока игрок выходит за спину блокирующим.

12 Последний мяч, который переводится не ударом, из нескольких одновременно успевающих игроков играет тот, кто находится лицом к сетке

13. В настоящее время нападающие первой линии в приеме не участвуют, а выходят почти в аут в районе средней линии и готовятся к разбегу на атаку

14 Подачу стоит подавать в самого слабого из принимающих, кто это, обычно становится ясно уже в первой партии. Если же все принимают ровно или слабый принимающий вышел на первую линию, подавать следует в первую зону, чтобы затруднить пас связующему