

ВОЛЕЙБОЛ

Основные правила игры

Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по шесть человек ведут игру на площадке размером 18 х 9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли вернуть его обратно, не нарушая правил.

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

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

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

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

Эта игра доступна детям и взрослым. В нее можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движения. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Содержание подготовки

1. Общая физическая подготовка.

- Легкоатлетические упражнения.

Бег. Бег медленный до 3 мин. (мальчики), до 2 мин. (девочки). Бег с ускорением на 40, 50, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег на 60, 100 м. Эстафетный бег с этапами на 40, 50, 60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество от 4 до 10).

Прыжки. Прыжки через планку с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину, с места, тройной прыжок с места и с разбега.

- Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке и др.) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание.

- Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Переворот в сторону.

2. Специальная физическая подготовка.

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставным шагом.

Бег с остановками и изменением направления. По принципу челночного бега лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами. Бег по сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

- Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи баскетбольного мяча. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, с постепенным увеличением расстояния от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски баскетбольного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски баскетбольного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; крюком в прыжке – в парах и через сетку.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча, с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания).

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной к сетке с поворотом на 180°. То же, что и предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 – 1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком; стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.

3. Техническая подготовка.

- Действия без мяча.

Перемещения и стойки.

1. Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая.
2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед.
3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.
4. Двойной шаг вперед.
5. Скачок вперед.

6. Остановка шагом.
7. Сочетание способов перемещений.
8. Сочетание стоек и перемещений.
9. Стартовая стойка в сочетании с перемещением.
10. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед.
11. Перемещения приставными шагами спиной вперед.
12. Двойной шаг назад.
13. Скачок назад, вправо, влево.
14. Остановка прыжком.
15. Прыжки.
16. Сочетание способов перемещений.
17. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.
- Действия с мячом.

1. Передача мяча сверху двумя руками: а) вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения лицом, боком и после остановки, остановки и поворота лицом к мячу; б) в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) – на месте и после перемещения лицом, боком вперед, передача мяча с собственного подбрасывания в этих направлениях (расстояние до 3 м). Передача с набрасывания партнера – на месте и после перемещения лицом вперед.

Передача мяча в парах: а) стоя лицом в направлении передачи; б) в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 4 м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 5-3, 1-3-2 (расстояние до 3 м).

Передачи в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед в соседнюю зону.

2. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке. Отбивание мяча с собственного набрасывания – с места и после перемещения. Отбивание мяча, брошенного партнером, с места и после перемещения.

Подачи мяча. Подача нижняя прямая (нижняя боковая).

Подбрасывание мяча на нижнюю высоту и расстояние от туловища. Подача мяча, подвешенного на шнуре.

Подача с расстояния 6 м через сетку на расстояние не менее чем 9 м. Подача через сетку из-за лицевой линии.

Чередование способов подач при моделировании сложных условий.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров. Удар по мячу с собственного подбрасывания: в прыжке с места, с 1, 2, 3 шагов разбега.

Нападающие удары с задней линии.

Передача мяча сверху двумя руками. Передачи на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Встречная передача в пределах линии нападения и между линиями. Передача мяча сверху двумя руками из глубины

площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м.

Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению. Передача с набрасывания партнера. Передача в тройках, средний производит передачу назад (стоя спиной). То же, но после перемещения. Передача в зонах 4-3-2, 2-3-4 (передача, стоя спиной из зоны 3).

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3 (без перехода в колонну).

Отбивание в прыжке мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.

Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.

Подачи мяча. Нижняя прямая подача. подача снизу подряд 5, 10, 20 попыток одним игроком. подача в правую и левую половины площадки. подача в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Верхняя прямая подача. подача в стену (расстояние 6-9 м, высота отметки 2 м). подача с расстояния 6 м через сетку на расстояние не менее чем 9 м. подача через сетку с соблюдением правил. подача подряд 5 попыток.

Чередование нижней и верхней прямых подач.

Нападающие удары. Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах. То же, но через сетку. Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнером.

Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач из соседней зоны.

4. Контрольные игры и соревнования.

№ п/п	Название темы	Часы
1	Общая физическая подготовка - легкоатлетические упражнения - гимнастические упражнения - акробатические упражнения	10 ч.
2	Специальная физическая подготовка - упражнения для привития навыков быстроты ответных действий - упражнения для развития прыгучести	12 ч.

	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов - упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании 	
3	<p>Техническая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника нападения - техника защиты - блокирование 	24 ч.
4	<p>Тактическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные действия) - тактика защиты (индивидуальные, групповые, командные действия) 	20 ч.
5	Контрольные игры и соревнования	10 ч.

Распределение учебного материала

Число	Тема	Часы
№ 1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Основы судейской терминологии.	
№ 2	ОРУ. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча в парах.	
№ 3	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Передачи мяча в парах и тройках.	
№ 4	ОРУ. Упражнения для развития силы. Передачи мяча в тройках. Подача.	
№ 5	Разминка. Игровые задания.	

№ 6	ОРУ. Упражнения на развитие быстроты. Передачи мяча в парах и тройках. Подача.	
№ 7	ОРУ. Упражнения на развитие прыгучести. Передачи в прыжке у сетки.	
№ 8	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Передачи в треугольнике: в зонах 6-3-4, 6-3-2.	
№ 9	ОРУ. Эстафеты с мячами. Передачи мяча у сетки в зонах: 2-3-4.	
№ 10	Разминка. Игровые задания.	
№ 11	ОРУ. Сочетание стоек и перемещений на приеме. Подача.	
№ 12	ОРУ. Упражнения на развитие прыгучести. Передачи в треугольниках: 6-3-4, 6-3-2.	
№ 13	ОРУ. Прием мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Доигровка.	
№ 14	ОРУ. Передачи в зонах: 2-3-4. № 3 с поворотом на 180°. Подача.	
№ 15	Разминка. Игровые задания.	
№ 16	ОРУ. Упражнения на развитие скорости перемещений. Прием в зоны: 3, 2.	
№ 17	ОРУ. Упражнения на развитие прыгучести. Подача в разные части площадки.	