**Методичка по Волейболу**

**Содержание**

1  .Цель и задачи обучения   основам техники  нападающего удара.  Стр.1

2.  Методическая последовательность обучения     стр.2

3.  Особенности обучения техники нападающего удара     стр3-4

4.  Особенности техники( выполнение разбега и прыжка) нападающего удара. Стр.5

5.  Техника удара по мячу    стр.6

6.  Основные задачи при обучении нападающего удара   стр.6-7

7.  Прямой нападающий удар    стр. 7

8.   Ускоренный нападающий удар      стр10

9.  Медленный(обманный) нападающий удар стр.11

10. Упражнения для развития прыгучести 10

11. Упражнения для изучения техники нападающего удара стр. 11

12. Упражнения для совершенствования  техники нападающего удара стр.11-12

**Цель:**

 Систематизировать методы обучения  техники  нападающего удара.

**Задачи:**

Освоение техники и тактики  обучающихся   нападающего удара, требования к результативности и эффективности.

Формирование двигательных умений и навыков, повышение функциональных возможностей организма

Приобретение необходимых знаний и практического опыта для усвоения технического приема.

Повышение уровня специальной технической подготовки

Формирование двигательных и игровых навыков с учетом возрастных особенностей

    Нападающие удары -- это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. Нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам. Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту игры, техника волейбола очень сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча. К тому же, эти приемы нужно выполнять всегда эффективно, несмотря ни на какие изменения условий игры. Современный волейбол предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсменов. Поэтому внимание к технической подготовке волейболистов приобретает большую значимость.                                                                                                         Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выигрыш очка в свою пользу. Все предыдущие действия игроков должны быть направлены на подготовку его совершения. Высота съема мяча, скорость паса, постоянно изменяющиеся условия игры, вероятность возникновения ошибок на подготовительном этапе, противодействие противника требуют от нападающего хорошей физической подготовки, владения техникой и приложения морально-волевых качеств.

На обучение нападающему удару отводится достаточно продолжительное время, что связано с необходимостью привить игроку такие качества, которые бы позволили ему, не теряя возможности корректировать свое местоположение в пространстве относительно площадки, сетки, блокирующих игроков противоположной команды, суметь выпрыгнуть на совершение удара в том месте на сетке, где было бы наиболее удобное положение мяча для удара с минимально возможным противодействием соперника.

  Особенности обучения технике нападающего удара.

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

**Техника выполнение разбега и прыжка.**

Разбег  состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности.    Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обусловливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

 Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

     При напрыгивании стопа вынесенной вперед ноги ставится с пятки, вторая нога присоединяется к первой, выпрямленные руки отводятся назад для предстоящего махового движения.    Отталкивание от опоры протекает в очень короткий отрезок времени.   Стопа полностью опирается подошвенной частью на поверхность площадки. Происходит сгибание ног в коленных суставах, а туловища - в тазобедренных суставах.   Руки волейболиста   начинают маховое движение. Сгибание ног в коленных суставах и туловища в тазобедренных суставах, а также маховое движение рук является решающей предпосылкой для отталкивания волейболиста от опоры.

      В заключительный момент толчка происходит сгибание стопы, то есть непосредственное отталкивание от опоры. Одновременно с маховыми усилиями рук это движение способствует завершению отталкивания и сопровождается дополнительным давлением на опору. К мышцам, сгибающим стопу, относятся: трехглавая мышца голени, задняя большая берцовая, длинный сгибатель большого пальца, длинная и короткая малоберцовые.

     Высота прыжка в значительной степени обусловлена "взрывным" характером сокращения мышц, максимальным наращиванием скорости маховых движений рук в начале отталкивания и замедленном движении в конце толчка. Наиболее выгодно замедлять движение рук на уровне головы, так как в этом случае величина реактивной силы (ее тангенциальная составляющая) будет максимальной.

       Высота прыжка во многом зависит и от величины угла сгибания ног в коленных суставах. Большое сгибание ног способствует увеличению пути "разгона" центра тяжести спортсмена, но уменьшает при этом мощность отталкивания. В то же время малое сгибание ног в коленных суставах   увеличивает мощность усилий при отталкивании.

   Ритм разбега, обусловленный особенностями скорости и траектории полета мяча для нападающих ударов с ускоренных и заниженных передач (полупрострельных, прострельных и коротких), характерен для каждого отдельного случая. Если при обычной высокой передаче (к ее началу) нападающий игрок производит незначительный наклон туловища вперед или один шаг, то при укороченных передачах за этот же отрезок времени волейболист выполняет вторую микрофазу разбега. В данном случае отчетливо проявляется опережающий характер разбега волейболиста по отношению ко второй передаче мяча.

     При выполнении нападающего удара с полупрострельных передач окончательная коррекция скорости разбега и выбор места для прыжка производится обучающимся еще позднее, во время последнего шага-наскока.

**Техника удара по мячу.**

      Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

    Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе.   Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

**Основными задачами при обучении нападающего удара являются:**

1.Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.

2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).

3. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и их устранения.

4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.

5. Совершенствование техники нападающего удара в соревновательных условиях.

   Поэтому овладение рациональной техникой нападающего удара  -  главная задача технической подготовки обучающихся. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

а) принцип постепенности

 б) знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении нападающего удара ;

в) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствования техники игры и исправление этих ошибок;

г) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для обучающихся без искажения ее сущности.

     Этапы обучения:

  В начале обучения важно добиться согласованности в работе звеньев тела. При дальнейшем обучении условия выполнения приемов усложняются путем изменения исходных положений: после предварительного перемещения, увеличение площади действия, создание простейших игровых ситуаций, введение некоторых сбивающих факторов.   Изучение нападающего удара(наиболее сложного технического приема ), целесообразно изучать  по частям. . На всех стадиях обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятности успеха в овладении рациональной техникой.

**Ошибки при обучении**

Типичными причинами ошибок при обучении технике нападающего удара являются:

а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);

б) обучающийся неправильно представляет движение в техническом приеме;

в)   неверно ощущает мышечные восприятия;

 г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;

д) нет систематичности , в результате чего двигательный навык не стабилизируется;

   Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно сформулировать основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание обучающимся принципиальных основ техники движений;

- создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;

- избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;

- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.).

     Закрепление техники нападающего удара и ее дальнейшее совершенствование будут происходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок следует совместно с  обучающимся.

            Нападающий удар - технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки нападающий удар. Нападающие удары -- это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. . Выделяют два способа: (прямой и боковой нападающий удар) Основной способ нападающего удара -- прямой   «по ходу», когда направление полета мяча совпадет с направлением разбега игрока перед прыжком.

      Нападающий удар с переводом -- разновидность прямого дара, это такой удар, когда направление полета мяча после дара не совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком.

   Самое сложное в технике нападающих ударов состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано, или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение занимающимися правильным движением при ударе по мячу и надолго затягивают процесс формирования двигательного навыка нападающего удара. Вот почему при обучении нападающему удару так велика роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих).

     Нападающие удары изучают в такой последовательности: прямой нападающий удар по ходу разбега, нападающий удар с переводом влево, затем вправо боковой нападающий удар, который тоже может быть с переводом .

**Прямой нападающий удар**

      При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное положение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок и замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и его максимального использования для прыжка. Длина разбега - 2 - 4 метра (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратиться меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая; ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разбивания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки - по дуге сзади -вниз - вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой руки в тот момент, когда кисти вынесены над головой . Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела игрока находится сзади опоры, их при этом разгибают во всех суставах.

     Высота прыжка зависит от махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега. Однако этот угол не должен быть меньше 90°. С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед - это фаза взлета. Для борьбы с так называемым горизонтальным сносом следует в момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отводить назад. Такое движение в известной мере перераспределяет массу тела вокруг ОЦТ тела и создает некоторый вращательный момент, направленный в противоположную горизонтальной составляющей силы сторону. Это способствует уменьшению длины траектории полета тела.

    Одновременно со взлетом правой рукой делают замах вверх - вниз. Таким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махового тянущего усилия замаха, увеличивающего путь разгона ударной массы.

       Эти две части разделяет небольшая пауза при смене направлений движения. При замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьирует в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, но в любом случае локоть должен быть выше оси плечевого сустава. Нередко игроки принимают так называемое положение «лук» - прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях, голень отводят назад. Левая рука принимает активное участие в движении замаха: ее отводят в сторону, в результате чего растягивается большая грудная мышца .

     Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. Это движение задает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии вверху - сбоку (угол наклона руки примерно 75°) хлестообразным движением. При этом плечо проводят дальше вперед, руку с мячом продвигают дальше вперед - вниз, кисть сгибают в лучезапястном суставе, мяч удерживают от выскальзывания дистальными фалангами пальцев и направляют вперед - вниз. Затем плечо выводят еще дальше вперед и вниз, оно выполняет роль опоры движущей вперед - вниз руки. Скорость движения руки увеличивается плавно, моменту удара она должна быть наибольшей.

     Эффективными при ударе могут быть: - опускание подбородка; оно позволяет использовать эффект шейно-тонических рефлексов, при которых в этом положении напрягаются группы мышц передней поверхности туловища игрока; - вдох во время удара, что способствует более быстрому его выполнению, так как ряд мышц отвлекается от функций дыхания.После выполнения удара игрок приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

    Разновидности нападающего удара определяются параметрами второй передачи и имеют некоторые особенности. При передачах, различающихся по длине (длинных, коротких, укороченных), характер движения во время выполнения нападающих ударов практически одинаков, однако, с увеличением времени полета мяча изменяется темпо-ритмическая структура разбега: увеличивается время выполнения первого и второго шагов разбега, улучшается согласование действий нападающего игрока с передачей. На практике передачи высокие и средние по высоте являются медленными, а низкие - ускоренными и скоростными. Для нападающего удара с низких скоростных (ускоренных) передач характерны: 1) уменьшение длины разбега до одного-двух шагов; 2) более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега; 3) меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад; 4) меньшее сопровождающее движение руки после удара [4].

      При выполнении нападающего удара с отдаленной от стенки (более одного метра) передачи существуют некоторые особенности:

- место удара определяется вытянутой рукой;

- одновременно с ведением руки в ударном движении игрок сгибается в тазобедренных суставах;

- руки в ударном движении ведут в направлении верхнего края сетки.

     При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые ускоренные удары (их часто называют кистевыми).

**Ускоренный нападающий удар**

    Структура подготовительной фазы удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре скоростного удара. В ударном движении руки выносят вверх несколько согнутые в локте. Соответственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается сопровождающее движение минимально. Нападающий удар с переводом рукой.

    В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинирует, большой палец поднимается вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз вперед. Применяется для обведения блока соперника, а также для того, чтобы послать мяч в незащищенное место игровой площадки.

**Медленные удары (обманы)**

  Иногда в игре необходимо направлять мяч близко к сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используют прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняются как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку перемещают, как в обычном нападающем ударе: на вертикаль выносят несколько согнутой в локте вперед, удар по мячу осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев. При обманах мимо блока используют медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

   Перед изучением нападающих ударов должны быть освоены прыжки и верхние подачи.

Подводящие упражнения  для освоения техники выполнения нападающего удара:

**Прыжковые упражнения:**

1. Напрыгивание на препятствие,   либо прыжки через  препятствие, например, через гимнастическую скамейку, тумбу

2. Прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серийные прыжки через препятствия (набивные мячи, гимнастические скамейки) и различные эстафеты.

3.Напрыгивание на подвешенные предметы.

 4. Серийные прыжковые упражнения на гимнастической стенке

5. Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360

6. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется.

Упражнения для  изучения ударного  движения:

 Метанием мяча одной и двумя руками из различных положений

 Броски мяча через сетку в прыжке, без прыжка   волейбольных, набивных мячей

Броски мяча в парах

Имитация нападающего удара при напрыгивании на подвешенный мяч

 5. Броски набивного мяча весом 1 кг кистями - одной (правой, левой) и двумя руками из        положения руки вверх.

6. Стоя лицом, боком и спиной к гимнастической стене, упражнения с резиновым   спортинвентарем для плечевого пояса.

7. Жим штанги лежа.

8. Броски набивного мяча весом 1 - 2 кг из-за головы двумя руками, одной рукой над головой («крюком»)

9. Приседание и быстрое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках; то же с прыжком вверх.

10. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

11. Спрыгивание (высота 40 - 80 см.) с последующим прыжком вверх.

12. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего   удара

13. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке.

15. Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу.

6. Нападающий удар с передачи.

**Упражнения для изучения техники  нападающего удара**

1. Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3   направляется в зоны №4,6,5.

2. Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.

3. Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.

4. Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

5. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3.

6.Чередование нападающих ударов из зоны 4 с высоких передач из зоны 3; прямой по ходу, с переводом вправо, на точность, рукой.

7. То же из зон 2 и 3, но нападающие удары выполняются со средних и низких передач.

8. Чередование нападающих ударов различными способами с различных по высоте передач.

9. Нападающий удар при противодействии блока. Смысл упражнений в том, что блоком закрыто какое-либо направление, и надо ударом послать мяч в другом направлении («открытом»). При этом все действия заранее обусловлены. Например, блоком закрыта линия - удар по ходу или с переводом влево. И так во всех зонах и во всех направлениях. Вначале блок ставят заранее, затем он «появляется» в последний момент.

10. Имитация нападающего удара и обман.

11.Поочередное выполнение ударов

12. Нападающие удары с задней линии.

    Выполнение этих заданий обеспечивает необходимое условие для успешного обучения технике нападающих действий.

Ошибки при обучении:

- стопорящий шаг на носок;

- остановка перед отталкиванием;

- отсутствие махового движения вперед-вверх небьющей руки;

- удар согнутой в локте рукой;

- в момент удара опускание локтя вниз;

- ранний или поздний разбег;

- неправильный ритм или разбег;

- неправильная глубина приседа перед отталкиванием и постановка стоп;

- медленное отталкивание;

- недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяч;

- приземление после удара на прямые ноги.

Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с соперником. Нападающий игрок, в зависимости от направления и высоты передач, зоны атаки, расположения блока и защитников соперника, старается выбрать наиболее рациональный (для конкретной обстановки) способ удара. Отсутствие вариативности в технике нападающих ударов приводит к проигрышу очка или подачи .

Обучающийся, выполняющий удар, должен:

1 - оценить качество второй передачи и выбрать способ выполнения нападающего удара;

2 - следить за перемещениями блокирующих и защитников соперника;

3 - с “ неудобных “ передач не проиграть мяч;

4 - владеть ударами с переводом мяча влево-вправо, обманными ударами, ударами от блока и т. д.;

5 - перед разбегом для нападающего удара - быстрый взгляд на сторону соперника для оценки расположения игроков обороняющейся команды.

**Упражнения для совершенствования техники нападающего удара:**

1. Нападающий удар в зоне 4. Передача из зоны 6 в 3, из 3 в 4 и нападающий удар. Далее нападающий игрок имитирует блок в зоне 3 - перемещается в зону 2, выполняет нападающий удар с передачи игрока зоны 3, далее блок в зоне 3, нападающий удар в зоне 4 и т. д.

2. Нападающий удар с низких, коротких передач связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).

3. Нападающий удар со всех видов передач в зоны свободные от защитников (в момент разбега нападающего игрока 1-2 защитника меняют зоны своего первоначального расположения).

4. Нападающий удар от блока в аут (первая передача из глубины площадки).

5. Нападающий удар против одиночного блока с низких и коротких вторых передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).

6. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2,3) со второй передачи после прима подач нападающим игроком (удар по цели). После каждого удара прием мяча в защите (удар от тренера).

7. То же, но с одиночным, групповым блоком, с одним и двумя защитниками.

8. Серийные нападающие удары со второй передачи из всех зон нападения после приема подач не нападающим игроком

9. Нападающий удар с первых передач из разных зон нападения без блока, с одиночным блоком (первая передача выполняется из разных зон после перекидки мяча с другой стороны площадки).

10. Нападающий удар 1-м и 2-м темпом после приема подач не атакующими игроками, с блоком и защитникам

**Вывод**

 Техника обучения нападающему удару – один из главных этапов в овладении волейбольным искусством. Основной принцип здесь – системность и последовательность. Любые действия обучающегося и учителя должны быть комплексными и  методически выверенными.

 Начала техники обучения   связаны с «расщеплением» техники на составляющими, неким спортивным анализом техники. Таким образом, рассматриваются мельчайшие технические подробности, которые затем оформляются в комбинации, движения, позиции и т.п.

 Под последовательность техники обучения нападающему удару подразумевается порядок выполнения тех или иных действий игрока.   Принципиально важным с точки зрения методики является овладение навыком   технических приемов каждым из команды, что связано с переходом игроков.

 Следующий крупный пласт в технике обучения нападающему удару в волейболе – навыки движения. Их необходимо правильно сформировать у игрока с самого начала, так как в последующем все движения выполняются «на автомате», а вместе с ними и неисправленные ошибки.

 Техника выполнения  нападающего удара в волейболе, как впрочем и других технических приемов,  достаточно сложна, но вполне доступна для многих, что и обусловливает всенародную любовь к этой игре.

Список литературы

1. А.Г.Айриянц «Волейбол». Учеб. для физ. ин-ов. Изд. 2-е, доп. М.: «Физкультура и спорт», 1976-230с.

2. Ашмарин В.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов факультета физической культуры. М.: Просвещение, 1990.

3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол.- М.: Физкультура, образование, наука, 2000.-368с.

4. Беляев А.В. Волейбол на уроках физической культуры.- 2-е изд. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.- 144с.

5. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник для вузов.- 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009.-360с.

6. Бугаев К.Е., Шепило И.Н. Возрастная физиология. Учебное пособие.- Ростов, 1975.

7. Васильев В.В. Физиология человека.- М.: физкультура и спорт, 1977.

8. Всероссийская Федерация Волейбола. Волейбол (сборник статей). Москва, 2000.

9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр Академия, 2004.- 400 с.

10. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 1988.

**Методическая разработка по теме**

**«Обучение технике  
  
приема и передачи мяча снизу двумя руками  
  
в волейболе»**

**^ Особенности методики обучения приёмов мяча**  
  
Целями организации и проведения уроков волейбола являются освоение занимающимися данной спортивной игры, ее популяризация и приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Для организации и проведения занятий по волейболу  
  
***Приём мяча снизу двумя руками***  
Планирование занятий по волейболу должно строиться исходя из задач изучаемого предмета и с учетом индивидуальных особенностей учеников. Задачи необходимо ставить на каждый урок и даже на его отдельные части. В то же время учитель должен быть готовым к решению более отдаленных задач, которые предстоит реализовать на следующих занятиях.

При подборе упражнения следует избегать однообразия, а при выполнении – большого количества повторений. Рекомендуемые задания должны постоянно видоизменяться, дополняться другими. Интерес к занятиям будет выше, если использовать соревновательную форму проведения урока: «Кто больше выполнит передач?», «Чья группа дольше продержит мяч в воздухе?» – и т.д.  
  
Таким образом, только правильно организованный учебный процесс, систематическое проведение комплекса мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, позволит сохранить и укрепить здоровье учащихся и добиться их спортивного совершенствования.

**^ 1. Техника приема мяча снизу двумя руками**  
  
Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. На рис. 1 показано положение игрока, принимающего мяч с подачи этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

1. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

**^ 2. Подготовительные упражнения**  
  
Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. То же, но кисти сомкнуты (пальцы сцеплены)

* Из упора стоя у стены, одновременное попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах: ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы сомкнуты или расставлены.
* Из упора стоя у стены отталкивание ладонными и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
* В упоре лежа передвижения на руках по кругу, носки ног на месте.
* Передвижение в упоре лежа, ноги удерживает партнер (для мальчиков).
* Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.
* Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками в стену, после отражения от стены подставить руки (положение приема снизу).
* То же в парах, расстояние – 3-4 м.

Бег с ускорением из статического положения в ответ на сигнал (обычно зрительный) и остановка после пробегания расстояния от 1 до 5 м.

* То же, но ускорение вправо, влево, спиной вперед.
* То же, но приставными шагами – лицом, правым, левым боком, спиной вперед.
* Упражнения с ловлей набивного мяча весом 1 кг двумя руками на уровне коленей, руки прямые.
* Броски набивного мяча (1 кг) на расстоянии до 10 м и ловля руками снизу. Броски различных мячей на расстояние 15-20 м и ловля.

Перечисленные упражнения применяются в занятиях систематически, даже тогда, когда юные спортсмены уже научились играть в волейбол. После определенного периода использования этих упражнений приступают к упражнениям с волейбольным мячом. Вначале применяют подводящие упражнения.  
  
**^ 3. Подводящие упражнения**  
  
В первую очередь надо научить правильному положению рук, кистей. Наиболее распространенным является такое положение рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно большому пальцу правой руки. Обе кисти отгибаются внизу и в приеме мяча не участвуют. На рис. 2 показаны способы соединения кистей рук. Каждый спортсмен выбирает для себя способ

* Отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приема.
* То же, после перемещения вправо, влево и остановки.
* Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).
* У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.
* То же, но мяч посылать в стену передачей сверху двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.

То же, но мяч посылать в стену ударом одной рукой.

* Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).
* Броски мяча вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока.
* Прием мяча в зону 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создают прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве. Главными здесь будут упражнения по технике. Они весьма многообразны.   
  
**^ Стойки игрока**  
  
Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

***Рекомендуемые упражнения***  
  
поочередное выполнение стоек на месте;  
  
принятие той или иной стойки по сигналу учителя;  
  
принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;  
  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
  
имитация различных стоек у зеркала.  
  
  
***Прием мяча снизу двумя руками.***  
  
Приём мяча снизу относится к технике защиты. Данный приём выполняют двумя и одной рукой. При обучении приёма мяча снизу двумя руками учитель заостряет внимание уч-ся на своевременном выходе под мяч. После перемещения к месту встречи с мячом игрок вместе с последним стопорящим шагом левой ноги выносит вперед руки, вытянутые и слегка напряженные, кисти соединены вместе. Ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено вперед. Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Прием производится в широком выпаде движением рук вперед вверх.   
  
При приближении мяча, встречное движение начинают ногами, руки включаются в работу несколько позже. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечья. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения рук вперед вверх.  
  
  
**^ Упражнения для обучения приему мяча снизу.**  
  
Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения.  
  
Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.  
  
То же, что и упр. 2, но выполнить после бега вперед и остановки.  
  
В парах. Броски набивного мяча снизу двумя. Обратить внимание, чтобы руки были прямые и не поднимались выше уровня плеч.  
  
Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.  
  
«Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками.  
  
**^ Передача снизу**  
  
Используется при приеме подач, при игре в защите, при перебивании мячей через сетку.  
  
***^ Рекомендуемые упражнения***  
  
имитационные движения для уточнения положения рук, одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с работой ног;  
  
в парах: один игрок набрасывает мяч другому в удобное для приема положение, а тот возвращает его нижней передачей;  
  
удар о пол мячом, затем перемещение и нижняя передача партнеру;  
  
выполнение передачи над собой снизу двумя руками – на месте, в движении;  
  
прием и передача мяча двумя руками снизу у стены или сетки.  
  
  
**^ Передача мяча двумя руками снизу**  
  
Находясь в стойке готовности, волейболист принимает исходное положение — ноги на ширине плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. При выполнении приема и передачи игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним.  
  
Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук. Движения прямыми руками вперед-вверх производятся только в плечевых суставах. Туловище выпрямляется, ноги активно разгибаются. Сопровождающее мяч движение выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед-вверх вслед за мячом*.*  
  
Выбор способа передачи мяча двумя руками снизу зависит от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. При приеме мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью, необходимы устойчивое положение игрока в средней стойке, плавное встречное движение выпрямленных рук вперед-вверх, выпрямлением туловища и заключительное активное разгибание ног.  
  
***Передача мяча на месте***  
  
1. Передача мяча партнеру. Расстояние между учениками около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения передает его партнеру. Обратить внимание на технику выполнения приема.  
  
2. Передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 0,5 м левее, правее передающего, ближе к нему или за его голову. Передающий, сделав выпад, стремится принять мяч на нижнюю часть параллельно расположенных предплечий и согласованным движением ног, туловища и рук передает мяч. Обратить внимание учащихся на необходимость своевременного выполнения выпада к падающему мячу.  
  
3. Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Игроки в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание на изменение угла наклона рук при приеме и передаче в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук с последующим активным встречным движением их вперед-вверх.  
  
***Передача мяча после перемещений***  
  
1. Передача мяча после перемещения вперёд, в стороны, назад. В парах. Один не добрасывает мяч партнёру на 1-2 м, набрасывает левее, правее или за голову. Другой старается переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания к нему руками уже находился в исходном положении.  
  
2. Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 4 м. Один несильным ударом направляет мяч другому на 1 м ближе, левее или правее его.  
  
То же, что и в упражнении 2, но расстояние между игроками 6 м. Ударом или передачей мяч направляется партнеру на 1,5—2 м от него.  
  
Учащиеся в колонне располагаются в зоне 6,. учитель с мячом в зоне 3. Учитель несильным ударом направляет мяч в зону 5 или 1. Учащиеся поочередно после перемещения в сторону принимают мяч и передают его в зону 3. Учитель с мячом стоит на стуле в зоне 3 с одной стороны сетки, учащиеся построены в колонну в зоне 6 - с другой.   
  
***Обучение передачам мяча двумя руками снизу после перемещений***  
  
***вперед, в стороны и назад***  
  
1. Упражнение в парах. Один занимающийся не добрасывает мяч партнеру, бросает левее, правее, за голову; другой выбегает под мяч, принимает исходное положение и ловит мяч, а затем имитирует передачу. Руки выпрямлены. Ноги и туловище разгибают одновременно с движением рук.  
  
2. То же, что и упр. 1, но занимающийся, выйдя под мяч, подбивает его двумя руками снизу, направляя на партнера. В момент удара руки не должны сгибаться в локтевых суставах.  
  
3. Занимающиеся в колонне по одному. Тренер не добрасывает мяч на 1—1,5 м, занимающийся выбегает вперед и ударом двумя руками снизу возвращает ему мяч по средней траектории.  
  
4. Трое занимающихся с мячами располагаются в зоне нападения с интервалом 2,5 м. Остальные построены в колонну по одному в зоне 5, откуда поочередно выбегают вперед и подбивают наброшенный им мяч, а затем перемещаются вправо и подбивают мяч, наброшенный другим, и т.д.  
  
5. То же, что и упр. 4, но построены в зоне 1 и перемещаются влево.  
  
6. Занимающиеся располагаются в шеренге на линии нападения лицом к сетке. Тренер из зоны 3 набрасывает мяч за голову первому занимающемуся, который после перемещения назад подбивает мяч двумя руками снизу, направляя его тренеру. Обучающимся необходимо быстро переместиться назад так, чтобы до удара руками по мячу находиться в устойчивом положении   
7. Встречная передача мяча через сетку в колоннах.  
  
8. То же, что и упр. 4, но мяч не добрасывается и перебивается через сетку.  
  
9. Передача мяча двумя руками снизу в зону 2 после перемещения из зоны 6 в зону 1.  
  
Обучение приему мяча после подачи  
  
1. Упражнение в парах. Один занимающийся с расстояния 7—8 м несильным ударом направляет мяч по средней траектории на партнера, который принимает его. Если мяч летит выше пояса, то занимающийся принимает его двумя руками сверху, если ниже —двумя руками снизу.  
  
2. То же, что и упр. 1, но расстояние между занимающимися 10—11 м.  
  
3. Упражнение в тройках. Двое занимающихся с расстояния 9—10 м поочередно подают мяч на третьего. При подаче мяча партнером снизу принимающий передает его двумя руками сверху, при верхней подаче принимающий передает мяч двумя руками снизу.  
  
4. То же, что и упр. 3, но мячи подают через сетку с расстояния 6—7 м от нее.  
  
Обучение приему мяча после подачи   
  
1. Занимающиеся располагаются на одной половине площадки (рассредоточенно, независимо от зоны), тренер с мячом — на противоположной — за лицевой линией. Тренер имитирует различные способы подачи, занимающиеся внимательно следят за его действиями и в зависимости от способа подачи (по заранее установленному заданию) выполняют шаг вперед, назад, в стороны.  
  
2. Трое занимающихся располагаются в зонах 1, 6 и 5, остальные поочередно подают мяч. После приема мяч направляют в зону 3.  
  
3. То же, что и упр. 2, но мяч после приема направляют в зону 2.  
  
4. То же, что и упр. 2, но мяч после приема направляют в зону 4.

**Методическая разработка**

**на тему:**

**«Методика обучения технике приема и передачи**

**мяча снизу двумя руками**

**в волейболе»**

**Особенности методики обучения приёмов мяча**

Целями организации и проведения уроков волейбола являются освоение занимающимися данной спортивной игры, ее популяризация и приобщение учащихсяк систематическим занятиям физическими упражнениями.  Для организации и проведения занятий по волейболу

 школа должна иметь соответствующую материальную базу: игровую площадку, а также необходимый инвентарь: волейбольные мячи, волейбольную сетку, котораяможет устанавливаться на разной высоте.

***Приём мяча снизу двумя руками***

 Первый урок волейбола проводится в виде теоретического занятия. Последующие уроки служат для решения основных задач по обучению техническимэлементам игры, формированию умений и навыков, необходимых для волейбола.

Планирование занятий по волейболу должно строиться исходя из задач изучаемого предмета и с учетом индивидуальных особенностей учеников. Задачинеобходимо ставить на каждый урок и даже на его отдельные части. В то же время учитель должен быть готовым к решению более отдаленных задач, которыепредстоит реализовать на следующих занятиях. Следует помнить, что в процессе обучения на одном уроке обычно решается 3-4 задачи. При этом очень важноразграничить основные и второстепенные задачи, реализуя их в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовленности занимающихся. Для созданиянаиболее благоприятных условий при изучении игровых приемов необходимо придерживаться следующей последовательности:

Общее ознакомление с игровым приемом.

Выполнение игрового приема в упрощенных условиях.

Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.

Совершенствование игрового приема в групповых упражнениях и игре.

При подборе упражнения следует избегать однообразия, а при выполнении – большого количества повторений. Рекомендуемые задания должны постоянновидоизменяться, дополняться другими. Интерес к занятиям будет выше, если использовать соревновательную форму проведения урока: «Кто больше выполнитпередач?», «Чья группа дольше продержит мяч в воздухе?» – и т.д.

         Таким образом, только правильно организованный учебный процесс, систематическое проведение комплекса мероприятий, направленных на предупреждениетравматизма, позволит сохранить и укрепить здоровье учащихся и добиться их спортивного совершенствования.

**1. Техника приема мяча снизу двумя руками**

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. На рис. 1 показано положение игрока, принимающего мяч с подачи этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

1.     Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

**2. Подготовительные упражнения**

Определение навыком приема подачи во многом зависит от уровня развития определенных физических качеств, развитие которых и составляет начальный этапподготовки. В группе этих упражнений (подготовительных) входят следующие:

∙        Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. То же, но кисти сомкнуты (пальцы сцеплены)

∙        Из упора стоя у стены, одновременное попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах: ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз,пальцы сомкнуты или расставлены.

∙        Из упора стоя у стены отталкивание ладонными и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

∙        В упоре лежа передвижения на руках  по кругу, носки ног на месте.

∙        Передвижение в упоре лежа, ноги удерживает партнер (для мальчиков).

∙        Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.

∙        Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками в стену, после отражения от стены подставить руки (положение приема снизу).

∙        То же в парах, расстояние – 3-4 м.

   Бег с ускорением из статического положения в ответ на сигнал (обычно     зрительный) и остановка после пробегания расстояния от 1 до 5 м.

∙         То же, но ускорение вправо, влево, спиной вперед.

∙        То же, но приставными шагами – лицом, правым, левым боком, спиной вперед.

∙        Упражнения с ловлей набивного мяча весом 1 кг двумя руками на уровне коленей, руки прямые.

∙        Броски набивного мяча (1 кг) на расстоянии до 10 м и ловля руками снизу. Броски различных мячей на расстояние 15-20 м и ловля.

            В этих упражнениях вырабатывается умение соразмерять свои действия с учетом направления полета мяча и развивается скорость реакции на движущийсяобъект, что очень важно при приеме подачи.

Перечисленные упражнения применяются в занятиях систематически, даже тогда, когда юные спортсмены уже научились играть в волейбол. Послеопределенного периода использования этих упражнений приступают к упражнениям с волейбольным мячом. Вначале применяют подводящие упражнения.

**3. Подводящие упражнения**

В первую очередь надо научить правильному положению рук, кистей.  Наиболее распространенным является такое положение рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно большому пальцу правой руки. Обе кисти отгибаются внизу и в приеме мяча не участвуют. На рис. 2 показаны способы соединения кистей рук. Каждый спортсмен выбирает для себя способ

∙        Отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук - главным образом за счет разгибания ног – в плечевых суставах незначительно, в локтевых отсутствует. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приема.

∙        То же, после перемещения вправо, влево и остановки.

∙        Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).

∙        У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

∙         То же, но мяч посылать в стену передачей сверху  двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.

∙

∙        То же, но мяч посылать в стену ударом одной рукой.

∙        Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).

∙        Броски мяча вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока.

∙        Прием мяча в зону 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

 Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создают прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве. Главными здесь будут упражнения по технике. Они весьма многообразны.

**Стойки игрока**

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойкаприменяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

***Возможные ошибки***

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

***Рекомендуемые упражнения***

поочередное выполнение стоек на месте;

принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

***Прием мяча снизу двумя руками.***

Приём мяча снизу относится к технике защиты. Данный приём выполняют двумя и одной рукой. При обучении приёма мяча снизу двумя руками учительзаостряет внимание уч-ся на своевременном выходе под мяч. После перемещения к месту встречи с мячом игрок вместе с последним стопорящим шагом левой ногивыносит вперед руки, вытянутые и слегка напряженные, кисти соединены вместе. Ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено вперед. Рукирасполагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Прием производится в широком выпаде движением руквперед вверх.

При приближении мяча, встречное движение начинают ногами, руки включаются в работу несколько позже. Прием мяча производится на нижнюю частьпредплечья. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения рук вперед вверх.

**Упражнения для обучения приему мяча снизу.**

Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения.

Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.

То же, что и упр. 2, но выполнить после бега вперед и остановки.

В парах. Броски набивного мяча снизу двумя. Обратить внимание, чтобы руки были прямые и не поднимались выше уровня плеч.

Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.

«Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками.

**Передача снизу**

Используется при приеме подач, при игре в защите, при перебивании мячей через сетку.

***Возможные ошибки***

несвоевременный выход к мячу;

неправильное положение и движение рук;

несоответствие скорости движения рук и ног скорости полета мяча;

отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.

***Рекомендуемые упражнения***

имитационные движения для уточнения положения рук, одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с работой ног;

в парах: один игрок набрасывает мяч другому в удобное для приема положение, а тот возвращает его нижней передачей;

удар о пол мячом, затем перемещение и нижняя передача партнеру;

выполнение передачи над собой снизу двумя руками – на месте, в движении;

прием и передача мяча двумя руками снизу у стены или сетки.

подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану».

**Передача мяча двумя руками снизу**

Передача мяча двумя руками снизу — элемент техники, наиболее часто применяемый в игре. Он используется при приеме мяча после подачи, при игре в защите, при страховке и при перебивании через сетку мячей, далеко летящих за пределы площадки. Этот элемент техники игры наиболее надежен на начальном этапе обучения, когда ученики еще не обладают достаточно высокой подвижностью.

Техника его выполнения заключается в следующем. Находясь в стойке готовности, волейболист принимает исходное положение — ноги на ширине плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. При выполнении приема и передачи игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним.

 Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук. Движения прямыми руками вперед-вверх производятся только в плечевых суставах. Туловище выпрямляется, ноги активно разгибаются. Сопровождающее мяч движение выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед-вверх вслед за мячом*.*

Выбор способа передачи мяча двумя руками снизу зависит от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. При приеме мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью, необходимы устойчивое положение игрока в средней стойке, плавное встречное движение выпрямленных рук вперед-вверх, выпрямлением туловища и заключительное активное разгибание ног.

 Если мяч летит на уровне пояса, то наклон туловища игрока вперед выражен незначительно. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока смещается назад-вверх; скорость движения рук незначительна, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

 При приеме двумя руками снизу мяча, летящего с большой скоростью (18—20 м/с) ниже уровня пояса, учащийся больше сгибает ноги в коленных суставах в исходном положении; ОЦТ понижается за счет увеличения сгибания ног в коленных суставах; руки, амортизируя удар, смещаются назад-вниз

*Целесообразно включать прием мяча двумя руками снизу в каждое занятие в виде эстафет у стены, встречных передач, чтобы постоянно закреплять навык в этом упражнении.*

*Обучение передаче мяча двумя руками снизу осуществляется параллельно с усовершенствованием передачи мяча двумя руками сверху. Ученики должны научиться применять передачи снизу и сверху в зависимости от обстановки.*

***Передача мяча на месте***

1. Передача мяча партнеру. Расстояние между учениками около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения передает его партнеру. Обратить внимание на технику выполнения приема.

    2.  Передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 0,5 м левее, правее передающего, ближе к нему или за его голову. Передающий, сделав выпад, стремится принять мяч на нижнюю часть параллельно расположенных предплечий и согласованным движением ног, туловища и рук передает мяч. Обратить внимание учащихся на необходимость своевременного выполнения выпада к падающему мячу.

3. Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Игроки в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание на изменение угла наклона рук при приеме и передаче в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук с последующим активным встречным движением их вперед-вверх.

4. Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Учащиеся в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч, летящий с различной скоростью. Обратить внимание занимающихся на необходимость быстрого встречного движения рук к мячу, летящему с незначительной скоростью, и относительно медленном смещении рук вперед-вверх при увеличении скорости полета мяча. В том случае, когда мяч летит с большой скоростью, т. е. после удара, следует снижать скорость полета мяча за счет амортизации, когда в момент приема мяча туловище несколько приподнимается, а руки незначительно смещаются вверх-назад.

5. Игроки располагаются на расстоянии 1,5—2 м от стенки, передают мяч двумя руками снизу с ударом о стенку (максимальное количество раз).

6. Прием и передача мяча с изменением направления под углом 45°. Трое учащихся располагаются у вершин воображаемого треугольника на расстоянии 3 м друг от друга. Передача мяча слева-направо, в средней стойке. Обратить внимание учащихся на необходимость движения рук в направлении вперед-вверх-вправо после соприкосновения с мячом; левая нога разгибается активно; тяжесть тела переносится на правую ногу. То же, но в другую сторону. Руки  после соприкосновения с мячом движутся в направлении вперед-вверх-влево, правая нога разгибается активно, тяжесть тела переносится на левую ногу .

7. Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 3, колонна игроков — в зоне 5. Передача мяча из зоны 4 в зону 5, оттуда поочередно в зону 3 с возвращением мяча в зону 4.

8. Передача мяча из зоны 2 в зону 1, оттуда в зону 3 с возвращением мяча в зону 2. Основное внимание уделяется передаче мяча из зоны 1 в зону 3 .

9. Передача мяча с изменением направления под углом 90°

Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 2, колонна игроков  в зоне 6. Поочередно из зоны 6 направляют мяч в зону 2, затем в зону 4.

Прием и передача мяча через сетку. Учащиеся в колоннах располагаются с противоположных сторон сетки в 2 м от нее. Мяч передается по невысокой траектории — 0,5—1 м над сеткой.

Игроки в колоннах располагаются в зонах 4, водящие — в зонах 3.

Передача мяча из зоны 3 в зону 4, оттуда через сетку в зону 6 .

Учащиеся в колоннах располагаются в зонах 2 правым боком к сетке, водящие  в зонах 6. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, оттуда взону 6 .

Прием мяча от сетки. Занимающиеся в колоннах расположены в зонах 4 в 1,5 м от сетки лицом к ней. Водящий с мячом стоит в зоне 6 в 3—4 м от сетки и бросает мяч в сетку; мяч поочередно после выхода вперед принимают игроки, стоящие в колонне, и передают водящему в зону 3 . Учащимся следует объяснить, что мяч отскакивает от сетки по-разному, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает и с какой скоростью направлен в сетку.

***Передача мяча после перемещений***

1.Передача мяча после перемещения вперёд, в стороны, назад. В парах. Один не добрасывает мяч партнёру на 1-2 м, набрасывает левее, правее или за голову. Другой старается переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания к нему руками уже находился в исходном положении.

2. Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 4 м. Один несильным ударом направляет мяч другому на 1 м ближе, левее или правее его.

То же, что и в упражнении 2, но расстояние между игроками 6 м. Ударом или передачей мяч направляется партнеру на 1,5—2 м от него.

Учащиеся в колонне располагаются в зоне 6,. учитель с мячом в зоне 3. Учитель несильным ударом направляет мяч в зону 5 или 1. Учащиеся поочередно после перемещения в сторону принимают мяч и передают его в зону 3. Учитель с мячом стоит на стуле в зоне 3 с одной стороны сетки, учащиеся построены в колонну в зоне 6 - с другой.

***Обучение передаче мяча двумя руками снизу перед собой, в стороны и за голову на месте***

1. Ознакомление с исходным положением перед выполнением передачи мяча двумя руками снизу.

2. Упражнение в парах. Из исходного положения бросок мяча партнеру. Занимающиеся должны выполнять упражнение согласованным разгибанием ног и туловища, а также движением рук вперед-вверх.

3. Упражнение в парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру на предплечья выставленных вперед-вниз прямых рук, тот ударом снизу отбивает его вобратном направлении.

4. То же, что и упр. 3, но мяч партнер не добрасывает, бросает левее или правее на 0,5 м от занимающегося, который вначале должен выполнить выпад или приставной шаг в сторону, а потом подбить мяч. Руки в момент удара в локтевых суставах не сгибают.

5. Передача мяча двумя руками снизу в парах. Расстояние между 4м.

6. Передача мяча по треугольнику слева направо и справа налево. Перед передачей занимающийся должен принять исходное положение, повернуться лицом в направлении передачи и расположиться так, чтобы мяч можно было принять перед собой.

7. То же, что и упр. 6, но четверо занимающихся передают мяч в сторону под углом 90°.

8. Упражнение в парах. Бросок мяча за голову. Перед броском занимающийся делает выпад вперед и, прогнувшись, прямыми руками посылает мяч за голову напартнера.

9. Передача мяча за голову. Трое занимающихся располагаются в колонну по одному. Крайний набрасывает мяч среднему, а тот ударом двумя руками снизупосылает мяч за голову на партнера.

10. Упражнение в парах. Передача мяча двумя руками снизу через сетку.

***Обучение передачам мяча двумя руками снизу после перемещений***

***вперед, в стороны  и назад***

1. Упражнение в парах. Один занимающийся не добрасывает мяч партнеру, бросает левее, правее, за голову; другой выбегает под мяч, принимает исходноеположение и ловит мяч, а затем имитирует передачу. Руки выпрямлены. Ноги и туловище разгибают одновременно с движением рук.

2. То же, что и упр. 1, но занимающийся, выйдя под мяч, подбивает его двумя руками снизу, направляя на партнера. В момент удара руки не должны сгибаться влоктевых суставах.

3. Занимающиеся в колонне по одному. Тренер не добрасывает мяч на 1—1,5 м, занимающийся  выбегает вперед и ударом двумя руками снизу возвращает ему мячпо средней траектории.

4. Трое занимающихся с мячами располагаются в зоне нападения с интервалом 2,5 м. Остальные построены в колонну по одному в зоне 5, откуда поочередновыбегают вперед и подбивают наброшенный им мяч, а затем перемещаются вправо и подбивают мяч, наброшенный другим, и т.д.

5. То же, что и упр. 4, но  построены в зоне 1 и перемещаются влево.

6. Занимающиеся располагаются в шеренге на линии нападения лицом к сетке. Тренер из зоны 3 набрасывает мяч за голову первому занимающемуся, которыйпосле перемещения назад подбивает мяч двумя руками снизу, направляя его тренеру. Обучающимся необходимо быстро переместиться назад так, чтобы до удараруками по мячу находиться в устойчивом положении

7. Встречная передача мяча через сетку в колоннах.

8. То же, что и упр. 4, но мяч не добрасывается и перебивается через сетку.

9. Передача мяча двумя руками снизу в зону 2 после перемещения из зоны 6 в зону 1.

 Обучение приему мяча после подачи

1. Упражнение в парах. Один занимающийся с расстояния 7—8 м несильным ударом направляет мяч по средней траектории на партнера, который принимает его.Если мяч летит выше пояса, то занимающийся принимает его двумя руками сверху, если ниже —двумя руками снизу.

2. То же, что и упр. 1, но расстояние между занимающимися 10—11 м.

3. Упражнение в тройках. Двое занимающихся с расстояния 9—10 м поочередно подают мяч на третьего. При подаче мяча партнером снизу принимающий передает его двумя руками сверху, при верхней подаче принимающий передает мяч двумя руками снизу.

4. То же, что и упр. 3, но мячи подают через сетку с расстояния 6—7 м от нее.

 Обучение приему мяча после подачи

1. Занимающиеся располагаются на одной половине площадки (рассредоточено, независимо от зоны), тренер с мячом — на противоположной — за лицевой линией. Тренер имитирует различные способы подачи, занимающиеся внимательно следят за его действиями и в зависимости от способа подачи (по заранее установленному заданию) выполняют шаг вперед, назад, в стороны.

2. Трое занимающихся располагаются в зонах 1, 6 и 5, остальные поочередно подают мяч. После приема мяч направляют в зону 3.

3. То же, что и упр. 2, но мяч после приема направляют в зону 2.

4. То же, что и упр. 2, но мяч после приема направляют в зону 4.

**Как разминаться.**

Разминку необходимо начинать с упражнений низкой интенсивности, постепенно увеличивая нагрузку до уровня основной тренировки.

Разминка может соответствовать упражнениям тренировки, но выполняемым с меньшей интенсивностью, или быть абсолютно отдельным комплексом упражнений. Разминка является эффективной, если в ней задействованы все необходимые для основной тренировки мышцы, а также повышается частота дыхания, сердечных сокращений и выступает пот.

**Упражнения для разминки на основные группы мышц:**

[**Упражнения в беге**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsportaim.ru%2Findex.php%2Ftrening%2F2011-02-16-12-31-20%2F93-2011-02-18-13-30-10)**.**

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.

2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.

3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.

4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.

5. Бег с высоким подниманием бедра.

6. Бег с захлестывающим движением голени назад.

7. Бег спиной вперед.

8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).

9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).

10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.

11. То же самое, но спиной вперед.

**Прыжковые  упражнения**

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.

2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.

3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую, прыжки на месте через начерченные на полу линии.

4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.

5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.

6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).

7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.

9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).

10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

**Упражнения для разминки мышц рук.**

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.

2. Руки к плечам — круговые вращения руками.

3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.

4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны.

5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.

6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.

7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.

9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.

10. Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.

11. Правая рука вверху, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.

12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

**Упражнения для разминки** **мышц туловища.**

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.

2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.

3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.

5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг

6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.

10.То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.

11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.

12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.

13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.

14. Из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

15.То же, но руки за головой.

16. То же, но руки вверху.

17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

**Упражнения для разминки** **мышц ног.**

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.

3. То же, но смена ног прыжком.

4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.

7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.

9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.

10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.

11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.

12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

Список литературы:

1. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М: 1982 стр.43-79

2. Волейбол «У истоков мастерства»    Ю.Д.Железняк, В.А. Кунянский

            Москва 1998г

 3.  Волейбол  « Путь к победе» Я. Мацудайра, Н. Икеда, М Сайто

             М «ФиС» 1999

       4. Волейбол «Внеурочная деятельность учащихся» Г.А. Колодницкий                  В.С.Кузнецов  И.В. Маслов Москва 2011г

5.  Назаренко Л.Д. На занятиях с волейболистами-старшеклассниками /Л.Д. Назаренко // Физическая культура в школе.2005. - № 2. с. 43-46

            6.  Гончарова Е.Д. Урок волейбола по методу круговой тренировки /Е.Д. Гончарова// Физическая культура в школе.2004. - № 6. с. 23-26

7.  Железняк Ю.Д. Обучение техники приема подачи в волейболе

Физическая культура в школе.2004. - № 7. с. 29-34