



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «УРАЛОЧКА» ПО ВОЛЕЙБОЛУ
620050, г. Екатеринбург, ул. Техническая, 16А
Тел./факс: 380-01-53

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Разработал
тренер-преподаватель
Ефанов Д.В.

Екатеринбург

2015 г

Обучение стойкам, перемещениям и падениям

№	Базовые умения и навыки «школа движения»	Правила и последовательности их усвоения	Ошибки при выполнении	Средства обучения
1	2	3	4	5
1.	Высокая стойка	Ноги на ширине плеч, одна чуть впереди. Ноги слегка согнуты. Наклон туловища незначителен. Руки согнуты в локтях на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу. Вес тела равномерно распределен по всей площади опоры. Свободно. Смотреть вперед.	узкая стойка прямые ноги "прогиб" в пояснице руки опущены вес тела на пятках напряженное положение	1. Показ техники стоек и перемещений, применяемых в волейболе. 2. Бег на скорость с высокого и низкого старта на отрезках 10-20 м. 3. Бег "елочкой", "челночный бег" (5-10 м). 4. Бег в шеренгах, дистанция между шеренгами 1-2 м. По сигналу вторая шеренга догоняет первую. 5. Бег с остановками и ускорениями с места в пределах границ площадки. Например: бег из-за, лицевой линии к сетке, остановка, передвижение спиной вперед до линии нападения, остановка и бег вперед к сетке и т.п.
2.	Средняя (основная) стойка	Ноги на ширине плеч, одна чуть впереди. Ноги согнуты в коленях. Туловище наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу. Вес тела равномерно	узкая стойка прямые ноги "прогиб" в пояснице руки опущены вес тела на пятках	6. Из средней стойки принять высокую и низкую стойки по

3.	Низкая стойка	<p>распределен по всей площади опоры. Свободно. Смотреть вперед.</p> <p>Ноги на ширине плеч, одна чуть впереди Ноги сильно согнуты (полуприсед). Туловище наклонено вперед. Спина «круглая». Руки согнуты в локтях на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу. Вес тела на переднюю часть стопы. Свободно. Смотреть вперед.</p>	<p>напряженное положение</p> <p>узкая стойка</p> <p>прямые ноги</p> <p>"прогиб" в пояснице</p> <p>руки опущены</p> <p>вес тела на пятках</p> <p>напряженное положение</p>	<p>зрительному сигналу.</p> <p>7. Перемещения вперед-назад в средней стойке с обязательной остановкой.</p> <p>8. Перемещения приставными шагами вправо-влево в средней стойке с обязательной остановкой.</p> <p>9. Перемещения двойным шагом влево-вправо в средней стойке с обязательной остановкой.</p> <p>10. Перемещения вперед-назад, вправо-влево по зрительному сигналу.</p> <p>11. Бег по кругу, по сигналу остановка в средней стойке, поворот на 180 градусов, поворот на 360 градусов, остановка скачком, прыжок вверх.</p> <p>12. Мяч на середине площадки, партнеры садятся на боковые линии спиной к мячу. По сигналу быстро встают и бегут к мячу, стремясь овладеть им.</p> <p>13. В средней стойке перемещения по площадке лицом к сетке.</p> <p>14. Бег лицом вперед к сетке до линии нападения, боком - до</p>
4.	Ходьба	<p>Свободно. Смотреть вперед.</p>		
5.	Приставной шаг.	<p>Свободно. Смотреть вперед.</p>		
6.	Двойной шаг	<p>Начинай с ноги ближайшей к направлению движения. Свободно. Полуоборот в сторону движения.</p> <p>На согнутых ногах. Начинай с ноги, дальней к</p>	<p>значительные колебания общего центра тяжести относительно площадки отсутствует работа рук</p> <p>нет готовности к</p>	

7.	Скачок	<p>направлению движения, приставить другую.</p>	<p>перемещениям</p>	<p>сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки и спиной вперед до лицевой линии (на рубежах - остановка и стайка).</p>
8.	Прыжки	<p>Начинай с ноги, стоящей сзади. Прыжок.</p>	<p>нет четкой остановки после перемещения.</p>	<p>15. Игра "Пятнашки" в пределах волейбольной площадки. Все играющие перемещаются в средней стойке.</p>
9.	<p>Падения:</p> <p>а) Перекат на спину</p> <p>б) На бедро</p>	<p>Напрыгивание Толкайся двумя ногами. Приземление на согнутые ноги.</p> <p>Займи устойчивое положение Быстрый выход к мячу. Поворот на носке опорной ноги в сторону падения. Сесть на пятку. Спина «круглая». Подбородок прижат к груди. Перекат на спину.</p> <p>Займи устойчивое положение Быстрый выход к мячу Касание поверхности площадки: Коленом Бедром Руками</p>	<p>Поворот в противоположную от падения сторону Спина прямая Подбородок не прижат</p> <p>Упражнение выполняется не в той последовательности</p>	<p>16. Рывки на 2-3 м с резким изменением направления по сигналу учителя из различных исходных положений (стоя спиной к цели, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и др.) до определенных линий с касанием рукой площадки.</p> <p>17. Игра "Пятнашки парами". Учащиеся разбиты на пары и держатся за руки. Одна пара водящая. Задача водящих "запятнать" убегающих, после чего они меняются ролями. Разрывать руки не разрешается.</p>

Обучение передачам

№	Базовые умения и навыки «школа движения»	Правила и последовательности их усвоения	Ошибки при выполнении	Средства обучения
1	2	3	4	5
1.	Верхняя передача мяча	<p>Выход под мяч.</p> <p>Стой устойчиво.</p> <p>Кисти рук выше уровня лба.</p> <p>Большие пальцы на себя.</p> <p>Указательные и большие пальцы образуют треугольник.</p> <p>Локти вперед – в стороны.</p> <p>Выпрями ноги, руки, сопроводи мяч кистями</p>	<p>несвоевременный выход под мяч;</p> <p>неустойчивое исходное положение "низкие" руки</p> <p>большие пальцы рук "смотрят" вперед</p> <p>локти расположены слишком широко или узко</p> <p>в передаче участвуют не все пальцы</p> <p>нет синхронной работы рук и ног</p> <p>отсутствие встречного к мячу и</p>	<p>1. Показ техники выполнения верхней (нижней) передачи мяча.</p> <p>2. Имитация выполнения верхней (нижней) передачи мяча на месте; после перемещений вперед-назад, вправо-влево; после перемещений боком.</p> <p>3. Бросок мяча двумя руками снизу над собой, ловля мяча в исходном положении для верхней передачи,</p> <p>4. То же после перемещения,</p> <p>5. Из и.п. - "верхняя передача" согнуть ноги и, выпрямляя их, бросить мяч над собой.</p> <p>6. Бросок мяча двумя руками снизу над собой, выход под мяч, верхняя (нижняя) передача над собой.</p> <p>7. Верхняя (нижняя) передача над собой.</p> <p>8. Верхняя (нижняя) передача над собой мяча, отскочившего от</p>

2.	Нижняя	Выход под мяч.	<p>амортизированного движения пальцев рук отсутствует активная работа ног</p> <p>несвоевременный</p>	<p>площадки.</p> <p>9. Чередование верхних (нижних) передач над собой, стоя на месте с передачами над собой мяча, отскочившего от площадки.</p> <p>10. Верхние (нижние) передачи мяча над собой с продвижением вперед.</p> <p>11. Верхние (нижние) передачи в стену на расстоянии 2-3 м.</p> <p>12. В парах: один точно набрасывает мяч партнеру, другой выполняет верхнюю (нижнюю) передачу.</p> <p>13. То же, но набрасывание выполняется неточно (вперед -назад, вправо-влево).</p> <p>14. Верхние (нижние) передачи в парах на количество раз без потери мяча.</p> <p>15. Чередование верхних и нижних передач, стоя у стены, в парах.</p> <p>16. Верхние (нижние) передачи над собой с поворотом на 90, 180, 360 градусов.</p> <p>17. Верхние (нижние) передачи в парах. Между передачами выполнить задания. Например: приседание; поворот на 360 градусов; сгибание и разгибание рук в упоре; ускорение назад на 2-3 м.</p> <p>18. Верхние (нижние) передачи в парах в высокой, средней и низкой стойке.</p> <p>19. Верхние и нижние передачи во</p>
----	--------	----------------	--	--

	передача мяча	<p>Стой устойчиво. Кисти сомкнуты в замок. Подставь предплечья под мяч. Руки прямые. Выпрями ноги, сопровождая мяч</p>	<p>выход под мяч неустойчивое исходное положение неправильный "хват" кистями руки согнуты в предплечьях чрезмерное напряжение рук обработка мяча кулаками отсутствует активная работа ног</p>	<p>встречных колоннах с уходом в конец противоположной колонны. 20. Верхние (нижние) передачи в парах после перемещения с передвижением партнеров боком от одной лицевой линии до другой. 21. Подвижная игра "Свеча". На площадке чертится круг диаметром 1 м. Игроки команд по очереди входят в круг и выполняют десять передач над собой на высоту до 2 м. Штрафные очки игроки получают за недостаточную 'высоту передачи, за выход за линию круга. Победителем объявляется та команда, у которой меньше штрафных очков.</p>
--	---------------	--	--	--

Обучение подачам

№	Базовые умения и навыки «школа движения»	Правила и последовательности их усвоения	Ошибки при выполнении	Средства обучения
1	2	3	4	5
1.	Нижняя боковая подача	И.п боком к сетке. Замах прямой рукой назад-вниз. Подбрось мяч на высоту 0,5 м. Ударь по мячу напряженной ладонью (кулаком) Сопровождай удар движением руки.	неправильно принятое исходное положение подброс мяча не оптимальный по высоте подброс мяча не в сагиттальной плоскости (в сторону, за голову или далеко вперед от себя и др.) недостаточно широкая амплитуда замаха удар по мячу неточный отсутствие зрительного контроля за движением руки	1. Показ техники выполнения подачи. 2. Имитация: 1) из стойки, отведение руки в положение замаха; 2) подбрось мяч; 3) ударь по мячу. 3. Подбрасывание мяча левой рукой (траектория полета мяча должна быть вертикальной). 4. Подбрасывание мяча левой рукой и одновременное выполнение замаха, правой (мяч после подбрасывания падает на площадку). 5. Подбрасывание мяча левой рукой и выполнение удара по нему правой с поддерживанием мяча, небьющей рукой. 6. Подача в парах на расстоянии 6 м. 7. Подача в стену с 3-, 6-, 9-ти м. 8. Подача через пониженную сетку с расстояния 3-, 6-, 9-ти м.

2.	Верхняя прямая подача	И.п лицом к сетке. Замах прямой рукой Подбрось мяч на высоту 0,5 м, над головой. Удар по мячу «жесткой» кистью. Останови руку.	при ударе встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте при ударе по мячу: -кисть расслаблена; -рука не вытягивается в направлении движения мяча при подаче	9 подача через сетку нормальной высоты с расстояния 3-, 6-, 9-ти м. 10. подача мяча через сетку на площадку соперника. 11. подача мяча через сетку в зону защиты противоположной площадки. 12. подача мяча в левую и правую часть зоны защиты площадки соперника. 13. подача мяча в зону нападения противоположной площадки. 14. Многократное повторение подачи в определенную зону. 15. Подачи на точность попадания в зоны 1, 6, 5, 4, 2. 16. Соревнование на количество правильно и точно выполненных подач в пределы площадки в определенную зону.
----	-----------------------	--	---	---

Обучение нападающему удару

№	Базовые умения и навыки «школа движения»	Правила и последовательности их усвоения	Ошибки при выполнении	Средства обучения
1	2	3	4	5
1.	Прямой нападающий удар	Разбег. Стопорящий шаг. Прыжок вверх , замах. Удар по мячу. Приземление (на согнутые ноги).	<p>стопорящий шаг выполняется на носках</p> <p>остановка перед отталкиванием нет махового движения не бьющей руки вперед-вверх</p> <p>удар выполняется согнутой в локте рукой</p> <p>в момент удара локоть опускается вниз</p> <p>ранний или поздний разбег</p> <p>неправильный ритм и темп разбега</p> <p>медленное отталкивание</p>	<p>1. Показ техники выполнения прямого нападающего удара.</p> <p>3. Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед.</p> <p>3. Прыжки через гимнастическую скамейку (с продвижением вперед) с активным движением руками вверх-вперед.</p> <p>4. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места.</p> <p>5. Броски теннисного мяча в площадку сверху.</p> <p>6. Удары по волейбольному мячу с отскоком от площадки.</p> <p>7. Имитация стопорящего шага при нападающем ударе.</p> <p>8. Имитация прямого нападающего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1-3</p>

			<p>недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяч приземление после удара на прямые ноги</p>	<p>шага. 9. Мяч держится ладонями с боков, выполнение 2-3 шагов разбега, выпрыгивание вверх, руки с мячом поднять вверх, не занося за голову, и бросить мяч вперед-вниз. Приземление на согнутые ноги. 10. То же, но с переводом мяча на бьющую руку, постепенно выводя ее в исходное положение для удара. 11. Броски теннисного мяча в прыжке после 2-3 шагов разбега через пониженную сетку, через сетку нормальной высоты. 12. Прием мяча (в высшей точке прыжка), брошенного партнером навстречу. 13. Прямой нападающий удар со встречной передачи. 14. Прямой нападающий удар через сетку после разбега в 2-3 шага по мячу, подброшенному учителем (тренером). 15. Прямой нападающий удар через сетку (высота сетки пониженная; сетка нормальной высоты) после разбега в 2-3 шага с передачи учителя (из 4 и 2 зоны).</p>
--	--	--	--	--

Обучение блокированию

№	Базовые умения и навыки «школа движения»	Правила и последовательности их усвоения	Ошибки при выполнении	Средства обучения
1	2	3	4	5
1.	Блокирование	И. П –стойка готовности. Перемещение к мячу. Прыжок . Обработка мяча на блоке. Приземление на согнутые ноги	статическая стойка перед прыжком очень широкое маховое движение руками перед прыжком пальцы и запястья рук при выполнении блока не напряжены пальцы рук при выполнении блока не разведены опускание рук после выполнения блока через стороны неумение контролировать высоту, скорость, траекторию полета мяча, удаленность	1.Показ техники выполнения одиночного блокирования. 2.Имитация постановки рук при блокировании стоя на месте. 3.Имитация выполнения блока с места у сетки. 4. Имитация выполнения блока после перемещения вдоль сетки вправо-влево приставным шагом, двойным шагом» 5. В парах через сетку имитация выполнения блокирования с ударом кистями над сеткой в наивысшей точке прыжка. 6. Прыжки с места у сетки с выносом рук влево и вправо над сеткой, 7. То же, но касаясь ладонями друг друга, над сеткой. 8. Броски мяча двумя руками через сетку (активное движение кистями).

			мяча от сетки.	<p>9. Блокирование мяча, брошенного партнером на верхний край сетки (набрасывание точное).</p> <p>10. То же, но блокирование неточно наброшенного мяча.</p> <p>11. Нападающий удар со своего подбрасывания и блокирование (направление удара известно).</p> <p>12. Выполнение блокирования прямого нападающего удара из 4 зоны с передачи игроком зоны 3 (направление удара известно).</p> <p>13. Блокирование прямого нападающего удара после передвижения вдоль сетки. Вначале блокирующий располагается в 1 м от предполагаемого места отталкивания атакующего, затем в 2-3 м.</p> <p>14. Блокирование прямого нападающего удара, выполняемого на различной высоте и удаленности от сетки.</p>
--	--	--	----------------	---