



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                           | <p>Ноги на ширине плеч, одна чуть впереди.<br/>                     Ноги слегка согнуты.<br/>                     Наклон туловища незначителен.<br/>                     Руки согнуты в локтях на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу.<br/>                     Вес тела равномерно распределен по всей площади опоры.<br/>                     Свободно.<br/>                     Смотреть вперед.</p> | <p>узкая стойка</p> <p>прямые ноги<br/>                     "прогиб" в пояснице<br/>                     руки опущены</p> <p>вес тела на пятках</p> <p>напряженное положение</p> | <p>1. Показ техники стоек и перемещений, применяемых в волейболе.<br/>                     2. Бег на скорость с высокого и низкого старта на отрезках 10-20 м.<br/>                     3. Бег "елочкой", "челночный бег" (5-10 м).<br/>                     4. Бег в шеренгах, дистанция между шеренгами 1-2 м. По сигналу вторая шеренга догоняет первую.<br/>                     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.</p> |
| 2. | Средняя (основная) стойка                | <p>Ноги на ширине плеч, одна чуть впереди.<br/>                     Ноги согнуты в коленях.<br/>                     Туловище наклонено вперед.<br/>                     Руки согнуты в локтях на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу.<br/>                     Вес тела равномерно</p>   | <p>узкая стойка</p> <p>прямые ноги<br/>                     "прогиб" в пояснице<br/>                     руки опущены</p> <p>вес тела на пятках</p>                              | <p>6. Из средней стойки принять высокую и низкую стойки по</p>  |

|    |                 |  |   |   |
|----|-----------------|--|---|---|
| 3. | Низкая стойка   | <p>распределен по всей площади опоры.<br/>Свободно.<br/>Смотреть вперед.</p> <p>Ноги на ширине плеч, одна чуть впереди<br/>Ноги сильно согнуты (полуприсед).<br/>Туловище наклонено вперед.<br/>Спина «круглая».<br/>Руки согнуты в локтях на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу.<br/>Вес тела на переднюю часть стопы.<br/>Свободно.<br/>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.<br/>Смотреть вперед.</p>  |   |   |
| 5. | Приставной шаг. | <p>Свободно.<br/>Смотреть вперед.</p>  |   |   |
| 6. | Двойной шаг     | <p>Начинай с ноги ближайшей к направлению движения.<br/>Свободно.<br/>Полуоборот в сторону движения.</p> <p>На согнутых ногах.<br/>Начинай с ноги, дальней к</p>   | <p>значительные колебания общего центра тяжести относительно площадки отсутствует работа рук</p> <p>нет готовности к</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.<br/> Кисти сомкнуты в замок.<br/> Подставь предплечья под мяч.<br/> Руки прямые.<br/> Выпрями ноги, сопровождая мяч</p> | <p>выход под мяч<br/> неустойчивое<br/> исходное<br/> положение<br/> неправильный<br/> "хват" кистями<br/> руки согнуты в<br/> предплечьях<br/> чрезмерное<br/> напряжение рук<br/> обработка мяча<br/> кулаками<br/> отсутствует<br/> активная работа ног</p> | <p>встречных колоннах с уходом в<br/> конец противоположной колонны.<br/> 20. Верхние (нижние) передачи в<br/> парах после перемещения с<br/> передвижением партнеров боком от<br/> одной лицевой линии до другой.<br/> 21. Подвижная игра "Свеча". На<br/> площадке чертится круг диаметром<br/> 1 м. Игроки команд по очереди<br/> входят в круг и выполняют десять<br/> передач над собой на высоту до 2 м.<br/> Штрафные очки игроки получают за<br/> недостаточную 'высоту передачи, за<br/> выход за линию круга. Победителем<br/> объявляется та команда, у которой<br/> 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.<br>Замах прямой рукой назад-вниз.<br>Подбрось мяч на высоту 0,5 м.<br>Ударь по мячу напряженной ладонью (кулаком)<br>Сопровождай удар движением руки. | неправильно принятое исходное положение<br>подброс мяча не оптимальный по высоте<br>подброс мяча не в сагиттальной плоскости (в сторону, за голову или далеко вперед от себя и др.)<br>недостаточно широкая амплитуда замаха<br>удар по мячу неточный<br>отсутствие зрительного контроля<br>за движением руки | 1. Показ техники выполнения подачи.<br>2. Имитация: 1) из стойки, отведение руки в положение замаха; 2) подбрось мяч; 3) ударь по мячу.<br>3. Подбрасывание мяча левой рукой (траектория полета мяча должна быть вертикальной).<br>4. Подбрасывание мяча левой рукой и одновременное выполнение замаха, правой (мяч после подбрасывания падает на площадку).<br>5. Подбрасывание мяча левой рукой и выполнение удара по нему правой с поддерживанием мяча, небьющей рукой.<br>6. Подача в парах на расстоянии 6 м.<br>7. Подача в стену с 3-, 6-, 9-ти м.<br>8. Подача через пониженную сетку с расстояния 3-, 6-, 9-ти м. |



|    |                       |  |   |   |
|----|-----------------------|--|---|---|
| 2. | Верхняя прямая подача | И.п лицом к сетке.<br>Замах прямой рукой<br>Подбрось мяч на высоту 0,5 м, над головой.<br>Удар по мячу «жесткой» кистью.<br>Останови руку. | при ударе<br>встреча бьющей<br>руки с мячом не на<br>оптимальной<br>высоте<br>при ударе по мячу:<br>-кисть расслаблена;<br>-рука не<br>вытягивается в<br>направлении<br>движения мяча при<br>подаче | 9 подача через сетку нормальной<br>высоты с расстояния 3-, 6-, 9-ти м.<br>10. подача мяча через сетку на<br>площадку соперника.<br>11. подача мяча через сетку в зону<br>защиты противоположной<br>площадки.<br>12. подача мяча в левую и правую<br>часть зоны защиты площадки<br>соперника.<br>13. подача мяча в зону нападения<br>противоположной площадки.<br>14. Многократное повторение<br>подачи в определенную зону.<br>15. Подачи на точность попадания в<br>зоны 1, 6, 5, 4, 2.<br>16. Соревнование на количество<br>правильно и точно выполненных<br>подач в пределы площадки в<br>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.<br>Стопорящий шаг.<br>Прыжок вверх , замах.<br>Удар по мячу.<br>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<br/>приземление после удара на прямые ноги</p> | <p>шага.<br/>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.<br/>10. То же, но с переводом мяча на бьющую руку, постепенно выводя ее в исходное положение для удара.<br/>11. Броски теннисного мяча в прыжке после 2-3 шагов разбега через пониженную сетку, через сетку нормальной высоты.<br/>12. Прием мяча (в высшей точке прыжка), брошенного партнером навстречу.<br/>13. Прямой нападающий удар со встречной передачи.<br/>14. Прямой нападающий удар через сетку после разбега в 2-3 шага по мячу, подброшенному учителем (тренером).<br/>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.<br>Перемещение к мячу.<br>Прыжок .<br>Обработка мяча на блоке.<br>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.<br>2.Имитация постановки рук при блокировании стоя на месте.<br>3.Имитация выполнения блока с места у сетки.<br>4. Имитация выполнения блока после перемещения вдоль сетки вправо-влево приставным шагом, двойным шагом»<br>5. В парах через сетку имитация выполнения блокирования с ударом кистями над сеткой в наивысшей точке прыжка.<br>6. Прыжки с места у сетки с выносом рук влево и вправо над сеткой,<br>7. То же, но касаясь ладонями друг друга, над сеткой.<br>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> |
|--|--|--|----------------|---|