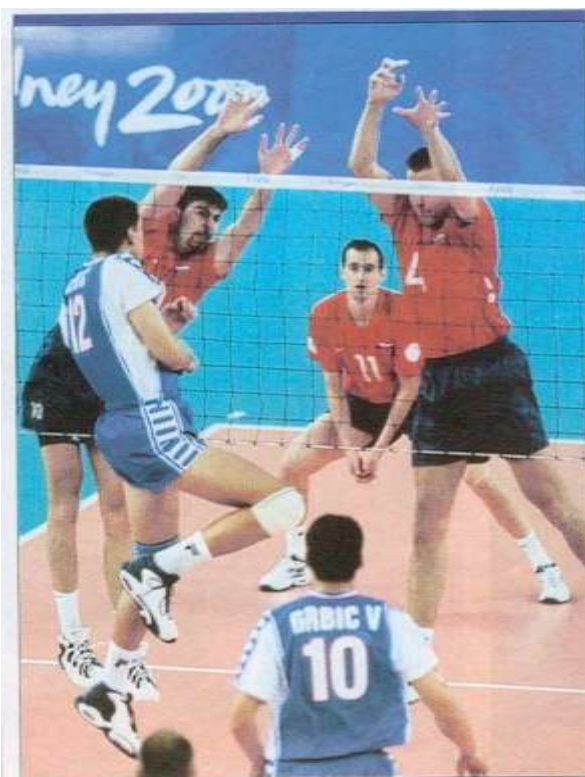


Ю. Д. Железняк

120 УРОКОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| Организация, планирование и учет работы по волейболу в коллективе физической культуры | 4 |
| Техника игры | 11 |
| Тактика игры | 26 |
| Обучение и тренировка | 34 |
| Оборудование и инвентарь для занятий волейболом | 46 |
| Поурочный материал | 63 |



ОРГАНИЗАЦИЯ, ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В КОЛЛЕКТИВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Для того чтобы создать секцию волейбола и привлечь к занятиям как можно больше желающих, целесообразно провести в коллективе некоторые мероприятия. Начать можно с показа кинофильма о соревнованиях по волейболу, например о чемпионате мира, на каком-либо вечере или после общего собрания. Затем проводится встреча с известными волейболистами страны, города, лучшими тренерами, которые рассказывают о волейболе, об интересных эпизодах из их спортивной практики, о том, что дают занятия по волейболу. В заключение вечера хорошо провести показательную игру лучших команд города, ДСО или ДСШ, шефствующего коллектива. Все это вызывает у присутствующих большой интерес к волейболу, который очень важно затем упрочить и углубить за счет умелого проведения уже практических занятий.

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

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

Для выявления уровня физической подготовленности применяются контрольные испытания: вертикальный прыжок, прыжок в длину с места, бег по треугольнику со сторонами 10 и 5 м, метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками с места и в прыжке, метание теннисного или хоккейного мяча в цель через волейбольную сетку в прыжке.

Высоту вертикального прыжка можно определить прибором В. М. Абалакова или другим способом. При этом учитывается высота подъема общего центра тяжести тела независимо от роста испытуемого. Основные способы определения «прыгучести»: вытягивание сантиметровой ленты сквозь зажимное устройство на месте опоры; доставание подвешенной размеченной ленты, где отмечается начальное положение ладони по кончикам пальцев и конечное – в высшей точке взлета вверх; по положению тени испытуемого на размеченной белой бумаге фиксируется начальное положение тени от головы и конечное положение.

Прыжок в длину должен выполняться на мягкую опору. Отмечается расстояние от стартовой линии до ближайшего к ней следа ступни.

Для испытаний по бегу надо начертить два равносторонних треугольника: у одного сторона 10 м, у другого – 5 м. В каждом углу треугольника кладется набивной мяч. По сигналу испытуемый левым боком к треугольнику (против движения часовой стрелки) пробегает 30 м. Во втором испытании он пробегает 15 м левым боком к треугольнику, после чего поворачивается кругом и пробегает еще 15 м, но правым боком к треугольнику (в направлении движения часовой стрелки).

Метание с места производится из положения, когда набивной мяч опущен вниз перед испытуемым. Взяв мяч, надо сделать замах назад, за голову, и затем бросить его двумя руками вперед. Метание в прыжке производится тоже из этого же исходного положения. Нужно подпрыгнуть вверх, во время прыжка сделать замах назад и бросить затем мяч вперед.

Метание теннисного мяча через сетку выполняется так: испытуемый с мячом в руке располагается у линии нападения в зоне 4. Затем, разбежавшись, прыгает вверх, отталкиваясь двумя ногами, и в прыжке метает мяч одной рукой через сетку в цель – гимнастический мат, положенный на площадке в зоне 6. Высота сетки должна соответствовать возрасту и полу испытуемых.

5

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

О способностях к овладению тактикой судят по наблюдениям в играх. Такие наблюдения помогают определить, как занимающийся действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки. По поведению в игре можно судить о развитии у занимающегося быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, необходимых для успешных занятий волейболом. Кроме того, применяются эстафеты с разнообразными заданиями: выполнение разных способов передвижения из различных исходных положений, повороты в движении, преодоление препятствий и т. д. Используются также подвижные игры, где можно определить быстроту реакции в сочетании с быстротой перемещения и другими действиями: «День и ночь» (зрительные сигналы), «Вызов», «Попробуй унеси», «Невод»; различные варианты игры «Салки»; игры с мячом: «Охотники и утки», «Защита крепости», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Пионербол» (двумя и четырьмя мячами).

В заключение проводятся игры в волейбол, где все желающие разбиваются на команды, примерно равные по силам. Наблюдение за играми дает возможность выявить уровень

овладения навыками игры в волейбол. Тот, кто имеет хорошие показатели в указанных испытаниях, как правило, быстрее других осваивает технические приемы и тактические действия и успешнее действует в игре.

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

6

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

Как известно, учебно-тренировочный процесс у квалифицированных спортсменов делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация учебно-тренировочной работы обуславливается закономерностями формирования двигательных навыков и особенностями подготовки спортсменов к состязаниям. Календарные сроки проведения основных соревнований для определенного контингента занимающихся служат определяющим пунктом при планировании.

Планирование учебно-тренировочной работы для начинающих имеет существенные отличия, что вытекает из основных задач учебно-воспитательной работы с этим контингентом занимающихся. Так, у волейболистов, тренирующихся много лет, преобладают совершенствование в технике и тактике и подготовка их организма к высоким нагрузкам, характерным для соревновательного периода тренировки. У начинающих преимущественное значение имеет обучение техническим приемам и тактическим действиям.

Спортивные состязания, в которых могут участвовать занимающиеся после 5–6 месяцев занятий, подчинены решению задач обучения. Волейболисты приучаются применять приобретенные на занятиях умения и навыки в более сложных условиях соревнований. Периодизация в обучении и тренировке начинающих несколько отличается от аналогичной для квалифицированных волейболистов. Все внимание на этом этапе должно быть направлено на специальную физическую подготовку, обучение техническим приемам волейбола и тактическим действиям. Во время соревновательного периода целесообразно провести серию игровых тренировок, контрольных игр, а также принять участие в соревнованиях среди новичков.

7

Общий план работы секции составляется и утверждается на весь период работы (в

нашем пособии на год) советом физкультуры коллектива. При составлении плана надо учитывать состав занимающихся, условия и характер работы предприятия или учреждения, условия для занятий волейболом. План секции охватывает все вопросы, связанные с деятельностью секции. Если имеется несколько учебных групп, создается бюро секции в количестве 3–5 человек. Бюро секции должно оказывать активную и всестороннюю помощь инструктору-общественнику.

Правильное планирование учебно-тренировочной работы во многом определяет успех в подготовке волейболистов. При этом нужно исходить из основных задач физического воспитания молодежи, условий работы секции, уровня подготовленности занимающихся, сроков обучения и условий, в которых будут проходить занятия. Большое значение имеет уровень подготовки руководителя занятий – инструктора-общественника или кого-либо из занимающихся, лучше других подготовленного и взявшего на себя обязанности руководителя.

Основные документы планирования: типовая программа, учебный план, график прохождения учебного материала по месяцам или неделям, рабочий план и план-конспект занятия. Эти документы необходимы при многолетней учебно-тренировочной работе.

Настоящее учебное пособие, как уже говорилось, не рассчитано на многолетнюю учебно-тренировочную работу. Оно ставит своей задачей дать начальный курс обучения волейболу и помочь общественному физкультурному активу в массовой подготовке волейболистов. Поэтому мы здесь подробно не рассматриваем вопросы планирования. Однако основные положения планирования учтены при поурочном изложении учебного материала. Учтены также закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения технике и тактике, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса и т. д.

Курс обучения рассчитан на 120 уроков, количество занятий в неделю три, продолжительность одного занятия 120 мин. Это соответствует одному учебному году работы в спортивной секции коллектива физкультуры.

8

Основная форма занятий с начинающими – групповой урок. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность подготовительной части 15–25 мин., основной – 90–100 мин., заключительной – 5 мин.

Цель подготовительной части урока заключается в организации занимающихся: построение, принятие рапорта, проверка посещаемости, сообщение задач урока, упреждения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части урока, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части урока главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части урока происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. В каждом уроке решаются две-три задачи, одна из которых—главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

Во время совершенствования техники одной группой занимающихся другая выполняет задания по развитию физических качеств. Это значительно повышает продуктивность занятий и особенно важно при непродолжительном периоде обучения.

В задачу заключительной части урока входит организованное завершение занятия. Применяются медленная ходьба, задания на внимание. В конце урока подводятся его итоги.

Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильная постановка учета этой работы.

Для определения уровня (физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивания из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударах. Проверку по физической подготовке

9

и технике целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого можно выделить дополнительные специальные занятия.

В текущем учете основное место занимают наблюдения за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами и как занимающиеся применяют их в игре.

Процесс обучения на занятиях по волейболу тесно связан с воспитанием у занимающихся моральных и волевых качеств. В центре воспитательной работы должно стоять развитие коммунистического отношения к труду. Спорт помогает в работе. Труд, учеба и спорт неотделимы от понятия современного молодого человека. Примером могут служить члены бригад коммунистического труда, для которых занятия спортом стали неотъемлемой частью их быта. Каждый спортсмен должен стремиться стать лучшим производителем, быть лучшим в учебе, в общественной жизни коллектива.

Наше пособие рассчитано на 120 уроков. Срок небольшой, однако неправильно думать, что в связи с этим нельзя будет успешно решать и воспитательные задачи. Много будет зависеть от того, насколько удастся создать сплоченный коллектив. Дружный коллектив возникает там, где есть общность интересов. Вот почему на первых порах, да и на всем протяжении обучения надо стремиться вызвать глубокий и прочный интерес к занятиям волейболом. Это послужит основой для воспитания у молодежи привычки к

систематическим занятиям физической культурой. А одна из основных задач начального курса обучения волейболу – воспитать в людях потребность регулярно заниматься спортом.

Беседы о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм человека, о выдающихся спортсменах, интересных соревнованиях, встречи с ведущими спортсменами своего коллектива, города, республики, показательные выступления известных спортсменов – вот примерный перечень мероприятий, которые создают заинтересованность в занятиях спортом.

И, конечно, сами занятия, их организация, методика проведения во многом могут способствовать пробуждению интереса к занятиям физической культурой и спортом или, наоборот, вызвать равнодушие, а то и антипатию,

10

Ни в коем случае нельзя отменять или переносить занятия. На каждом занятии занимающиеся должны узнавать что-то новое, постоянно преодолевать трудности – это способствует воспитанию волевых качеств. Именно на этом основано построение уроков, где даются и разнообразные упражнения, и из урока в урок нарастают требования, предъявляемые к занимающимся.

К сожалению, бытуют еще взгляды на занятие волейболом как на нечто развлекательное, как на средство активного отдыха. Да, занятия волейболом при правильном построении очень эмоциональны и доставляют занимающимся истинное наслаждение. Но будет грубой ошибкой сводить все занятия к выполнению нескольких упражнений с волейбольным мячом, к двусторонней игре в волейбол. Вначале это, может, и будет интересно, затем быстро наскучит, и желаемого результата мы не получим. Владение навыками игры при таких занятиях происходит очень медленно, а интерес к занятиям постепенно пропадает.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Чтобы добиться успеха в волейболе, необходимо прежде всего в совершенстве овладеть техникой игры. Технику волейбола составляют специальные технические приемы, которые волейболисты применяют в процессе игры. Основные приемы техники волейбола следующие:

перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары, блокирование. Каждый прием содержит несколько способов его выполнения. Мастерство волейболиста и определяется тем, насколько разнообразна и совершенна его техника.

В данном пособии дается описание лишь таких технических приемов, которые входят в программу начального обучения, т. е. взято то, чему можно обучить новичков за 120 уроков.

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Несмотря на небольшие размеры волейбольной площадки, во время игры волейболист почти не находится в статическом положении. Существенное место в действиях игроков в игре занимают перемещения. Перемещениями

11

называют способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приемов и тактических действий. Игрок хорошо выполнит то или иное перемещение, если он будет находиться в удобном исходном положении. Такие исходные положения называют стойками. Наиболее удобное исходное положение волейболиста—слегка согнутые ноги, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено слегка вперед.

Способы перемещений в волейболе различают такие: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, падения.

Приставные шаги выполняются вперед, назад, вправо, влево. Начинается движение с ноги, ближе стоящей в направлении перемещения. Применяются приставные шаги для перемещения на небольшое расстояние, а также когда у игрока имеется достаточно времени.

Двойной шаг применяется при перемещениях вперед и назад, когда требуется быстро выйти к мячу и приставными шагами игрок сделать это уже не успеет. Начинается движение с дальней по направлению движения ноги, другая нога выставляется вперед; создавая стопорящий момент, игрок принимает стойку, готовясь к приему или передаче мяча.

Скачок—более быстрый способ перемещения, чем двойной и приставные шаги. Выполняется так же, как двойной и приставной шагами. Скачок может также выполняться и после бега, перемещения приставными шагами.

Бег применяется в тех случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние, например когда мяч уходит за пределы площадки. Особенность бега—надо с места развить большую скорость и уметь остановиться после быстрого перемещения, чтобы хорошо выполнить технический прием.

Прыжки применяются при выполнении главным образом нападающих ударов и блокирования. О них будет сказано при описании этих приемов.

То же самое относится и к падениям. О них сказано при описании приема мяча с последующим падением.

ПОДАЧИ

Игра в волейбол начинается с подачи. Очко команда выигрывает только в том случае, когда она владеет подачей. Сильнейшие волейболисты используют подачу и как средство нападения. Технический прием подачи выглядит так: игрок располагается за лицевой линией в пределах ширины первой зоны, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону противника, при этом мяч не должен коснуться сетки. На выполнение подачи игроку дается 5 сек.

В подаче различают: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу и движение после удара по мячу. Успех в выполнении подачи зависит от умения согласовывать свои движения по отношению к летящему мячу так, чтобы удар по мячу был произведен в нужной точке, что обеспечивает эффективность подачи (силу или точность). Удар по мячу при подаче производится ладонью руки или кистью руки с согнутыми пальцами. Подбрасывание мяча обычно производится одной рукой. Если удар по мячу производится правой рукой, то игрок подбрасывает мяч левой. Направление и высота подбрасывания мяча зависят от способа выполнения подачи. Замах и амплитуда движения руки на удар также различны. Наименьшее движение при нацеленных и планирующих подачах, наибольшее—при верхней боковой подаче на силу.

По своему характеру подачи можно разделить на силовые, нацеленные и планирующие. Поддачи на силу имеют целью затруднить прием мяча игрокам противника или вызвать ошибку при приеме мяча и принести команде очко. Особенностью нацеленных подач является направление мяча в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока, чтобы затруднить действия команды противника. Планирующие подачи опасны тем, что мяч летит, не вращаясь, и изменяет траекторию полета в самых неожиданных направлениях. Планирующие подачи были грозным оружием японских волейболистов на чемпионате мира 1962 г. В настоящее время планирующие подачи успешно применяют и советские волейболисты.

Поддачи, при которых удар по мячу наносится над головой, называются верхними; когда удар по мячу

13

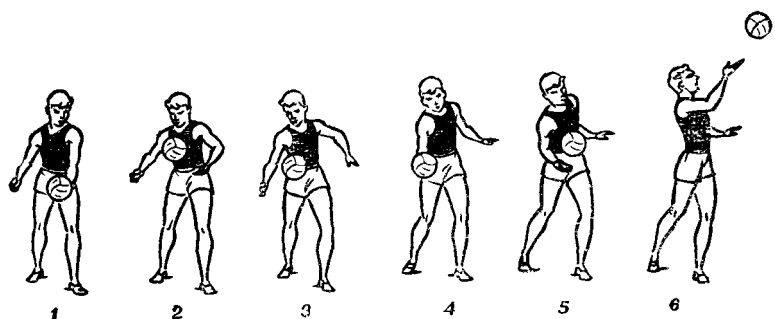


Рис. 1 Нижняя прямая подача

наносится снизу—нижними. Если игрок выполняет подачу, стоя лицом к сетке, она называется прямой, если боком к сетке — боковой.

Каждый волейболист должен овладеть одним способом точной подачи и одним способом подачи на силу. В нашем пособии основное внимание уделяется нижней прямой, верхней прямой и верхней боковой подачам. Об их разновидностях сказано коротко в порядке ознакомления с ними занимающихся.

Нижняя прямая подача – основной способ подачи для начинающих, особенно для детей. Больших трудностей в обучении нижней подаче нет, а польза от этого большая. Во-первых, появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приема мяча с подачи, и, во-вторых, учебная двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно.

При нижней прямой подаче игрок видит всю площадку и мяч можно более точно послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Преимущество нижней прямой подачи еще и в том, что по структуре она сильно отличается от верхней боковой, в то время как нижняя боковая подача может дать отрицательный перенос навыка при последующем разучивании верхней боковой подачи, а именно: удар по мячу будет производиться неправильно, в точке, расположенной где-то между точками удара по мячу при нижней боковой и верхней боковой подачах.

Уместно сказать, что сильнейшие отечественные и зарубежные волейболисты из нижних подач, как правило, применяют нижнюю прямую.

14

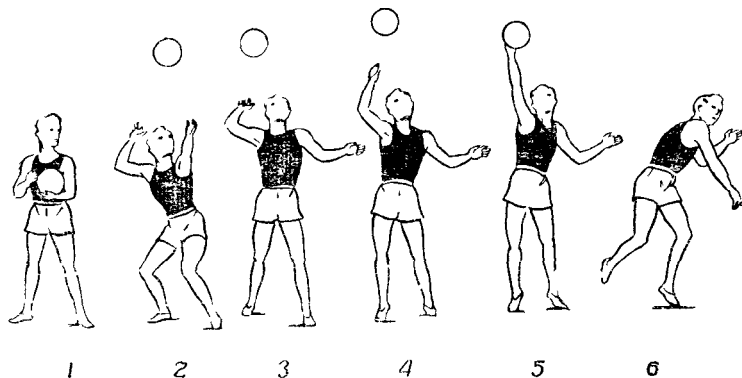


Рис 2 Верхняя прямая подача

При обучении занимающиеся быстро достигают высокой степени совершенства в нижних подачах, уверенно применяя их в игре.

На рис. 1 показано, как выполняется нижняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (противоположная ударяющей руке). Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Одновременное подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса, при этом тяжесть тела переносится на левую ногу, и игрок после удара делает правой ногой шаг в площадку.

Нижние подачи представляют своеобразный этап в овладении навыками игры в волейбол, так как в игре обычно применяются верхние подачи. Поэтому обучать нижней

боковой подаче в целях экономии времени не следует.

В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность, т. е. волейболист может послать мяч в определенную зону площадки противника точно и в то же время достаточно сильно. Для новичков изучение верхней прямой подачи большой трудности не представляет.

На рис. 2 показано, как выполняется верхняя прямая подача. Игрок стоит лицом к сетке. Ноги слегка согнуты,

15

левая нога (разноименная с ударяющей рукой) выставляется вперед, мяч удерживается левой рукой, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на правую ногу, которая слегка сгибается в колене, туловище наклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за движением туловища правая рука, согнутая в локте, отводится за голову.

При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука вначале перемещается локтем вперед, затем нарастает скорость перемещения предплечья и рука полностью выпрямляется. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление. Мяч надо подбросить над собой и чуть впереди. Если мяч после подбрасывания опускается далеко впереди от игрока, то правильной подачи не получается — мяч попадает в сетку. Трудно хорошо выполнить подачу и если мяч заброшен назад, за голову.

В качестве нацеленной подачи начинающим можно рекомендовать верхнюю прямую, но удар по мячу наносят ладонью с согнутыми пальцами. При этом замах делают коротким, а при ударе предплечье и кисть представляют одно целое, кисть напряжена.

Верхняя боковая подача—одна из самых сложных подач по технике. Она известна как силовая подача, т. е. этим способом можно послать мяч очень сильно, что часто сразу приносит очко команде. Хотя по результативности (выигрыш очка) боковая подача и находится на первом месте, однако на нее падает также и наибольшее количество ошибок, т. е. потеря подачи. Все это требует серьезного внимания к обучению технике боковой подачи.

Изучать боковую подачу должны лишь наиболее подготовленные, способные волейболисты и лишь после того, как будут хорошо освоены предыдущие два способа подачи. Не нужно торопиться изучать боковую подачу всей группой.

Исследования показали, что детям также доступна верхняя боковая подача. Они успешно могут применять ее и в соревнованиях. Не следует спешить с применением боковой подачи в игре на занятиях, так как частые потери подачи отрицательно сказываются на игре и снижают продуктивность занятий.

16

Основные положения волейболиста во время выполнения верхней боковой подачи можно

видеть на рис. 3. Характерной особенностью этой подачи является большая скорость полета мяча. Игрок стоит вполоборота к сетке, ноги согнуты, мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Выпрямляя ноги, левой рукой мяч подбрасывается

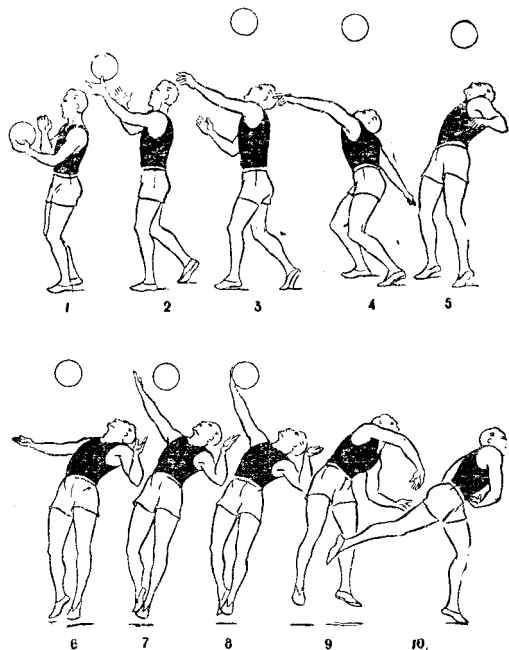


Рис. 3. Верхняя боковая подача

над головой. При замахе ноги сгибаются, тяжесть тела переносится на правую ногу, выпрямленная правая рука отводится вниз-вправо. После этого, выпрямляя ноги, игрок переносит тяжесть тела на левую ногу, бедро правой ноги резко выводится вперед. Верхняя часть туловища выпрямляется справа налево и начинает поворот к сетке, правая рука перемещается по дуге вверх-вперед, при этом плечо обгоняет руку. В момент удара туловище слегка отклоняется назад, удар производится выпрямленной рукой почти в прыжке, при активной работе туловища.

17

ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Когда игроки принимают мяч от противника, говорят о технике приема мяча. Когда игроки направляют мяч своему партнеру для нападающего удара, говорят о технике передачи мяча. Однако надо иметь в виду, что прием и передача не есть два технических приема игры, принципиально отличающихся друг от друга, как, например, нападающий удар и блокирование. В основе своей это—единое действие игрока, суть которого—при помощи рук изменить первоначальное направление полета мяча на такое,

какого требует игровая обстановка для достижения желаемого результата (выигрыша мяча).

Если главная задача сводится к тому, чтобы не дать мячу упасть на площадку, т. е. правильно принять его, то речь идет о приеме мяча. Когда же мяч принят и главная задача сводится к тому, чтобы точно направить его для завершающего удара нападающему игроку, то мы говорим о передаче мяча. Вот почему прием мяча относится к защитным действиям, передача (вторая передача) — к нападающим.

В игре может сложиться такая ситуация, когда, принимая мяч, игрок сразу направляет его для нападающего удара. Однако в настоящее время такие случаи в игре встречаются не часто.

В любом случае надо стремиться к тому, чтобы и при приеме и при передаче игроки обязательно добивались большой точности полета мяча.

От успешного обучения приему и передаче мяча во многом зависит в целом овладение навыками игры в волейбол. Поэтому основным содержанием всех занятий с начинающими будет обучение приему и передачам мяча и совершенствование навыков защитных действий и второй передачи.

Существуют различные способы приема и передачи мяча. В нашем пособии описаны способы приема и передачи мяча, которыми должны овладеть начинающие волейболисты на протяжении года систематических занятий. Эти способы следующие: верхняя передача двумя руками вверх-вперед, над собой, вверх-назад, прием мяча снизу двумя руками; прием мяча сверху двумя руками с последующим падением; прием мяча снизу одной рукой с последующим падением.

18

Верхняя передача мяча. От успешного обучения верхней передаче во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий, и совершенствование ее в той или иной форме проводится на всех последующих, за исключением тех занятий, которые полностью посвящаются общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не

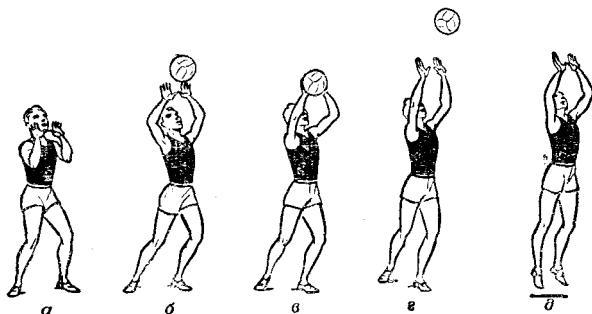


Рис. 4. Верхняя передача мяча

овладев верхней передачей в совершенстве, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в волейболе.

На рис. 4 показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения (рис. 4, а). Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема, рис. 4, б, в). Основная нагрузка при передаче (собственно передача) падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются. Разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным

19

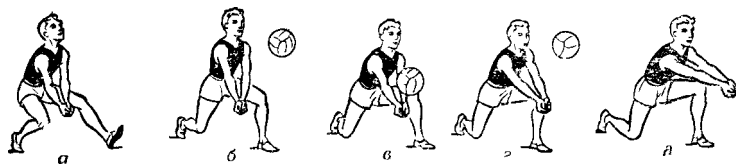


Рис. 5. Прием мяча снизу

движением пальцев мячу придается нужное направление (рис. 4, г, д).

В зависимости от траектории полета мяча верхняя передача выполняется в средней или низкой стойках.

Прием мяча снизу двумя руками. По количеству учебных часов обучение приему снизу уступает обучению верхней передаче, однако это важное звено в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в тех случаях, когда сверху мяч принять уже нельзя, или у самой сетки, или когда остается одно касание, а игрок движется к

мячу, находясь спиной к сетке.

На рис. 5 показано, как выполняется прием мяча снизу. Игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левая нога (рис. 5, а) выставляется вперед с опорой на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Тяжесть тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (рис. 5, б, в).

Характерно положение «подседания под мяч» (рис. 5, г и д): прием производится в выпаде движением рук вперед-вверх, навстречу к мячу. В момент приема мяча руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях.

Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Верхняя передача выполняется с последующим падением, когда игрок не может выполнить ее в низкой стойке. На рис. 6 показана техника приема мяча сверху с падением. В последний момент после перемещения делается выпад по

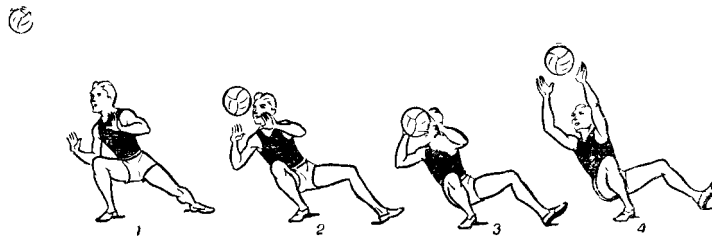


Рис. 6. Прием мяча сверху с падением

направлению к мячу, например, правой ногой. Тяжесть тела переходит на правую ногу, она сгибается, одновременно происходит поворот налево, туловище поворачивается справа налево и отклоняется назад, плечи подводятся под мяч. В момент приема мяча опорная нога разгибается, руки встречаются с мячом, их движение такое же, как при верхней передаче, только разгибание более энергичное. Падение происходит в направлении выпада, площадки касаются последовательно стопа, голень, бедро, бок и, наконец, спина. При резком повороте и энергичном подведении плеч под мяч падение может происходить на ягодичные мышцы с последующим перекатом на «круглую» спину. Падение при этом способе приема мяча неизбежно в силу того, что центр тяжести тела выходит за точку опоры.

Прием мяча снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Применяя этот способ приема, игрокам удастся «доставать» далекие мячи, когда уже ни один из предыдущих способов не поможет. Новички могут быстро освоить этот способ приема мяча, так как по своей структуре он сходен с приемом мяча двумя руками сверху с падением.

На рис. 7 показано, как выполняется прием мяча снизу одной рукой с падением. Если мяч падает справа от

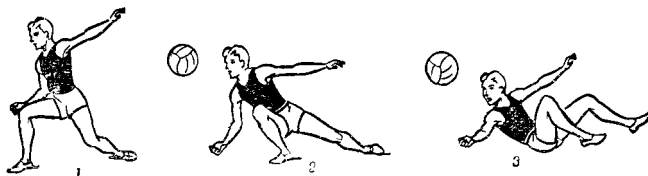


Рис. 7. Прием мяча снизу одной рукой с падением

21

игрока, то последний шаг и выпад делается правой ногой, если слева,—то левой. Прием мяча осуществляется одноименной, находящейся в выпаде, рукой. Удар по мячу производится кистью руки с согнутыми пальцами.

Квалифицированные волейболисты при быстром выходе на мяч после приема мяча делают группировку и перекат назад через плечо, сразу принимая удобное положение для игры. Для начинающих это трудно, поэтому после приема мяча и переката на спину надо выпрямить ноги и затем постараться быстрее встать на ноги.

НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ

Нападающий удар—это, пожалуй, самое привлекательное в технике игры в волейбол. Как бы ни устал игрок на тренировке, но, когда выдается свободная минута, он всегда спешит к сетке—выполнить нападающий удар. Нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам.

Прямой нападающий удар. Основной способ нападающего удара—прямой нападающий удар «по ходу», когда направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком.

На рис. 8 показаны основные положения волейболиста при выполнении прямого нападающего удара. В последнем шаге разбега правая нога выставляется вперед с опорой на пятку, одновременно с этим руки отводятся для замаха назад. Затем игрок приставляет левую ногу и, делая маховые движения руками, производит отталкивание. При замахе игрок прогибается в пояснице, рука, согнутая в локте, отводится назад, за голову, после чего туловище выпрямляется, рука приближается к мячу, при этом движении предплечье и кисть отстают. В момент удара рука выпрямляется, игрок сгибается в пояснице. После удара рука продолжает движение вниз, и игрок приземляется. Чем ближе к сетке передача и выше прыжок, тем энергичнее заключительное движение кистью руки при ударе по мячу. При ударе с далеких от сетки передач заключительное движение кистью выражено слабее, зато характерна активная работа туловища.

Самое сложное в этом техническом приеме состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета

22

мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч: 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

23

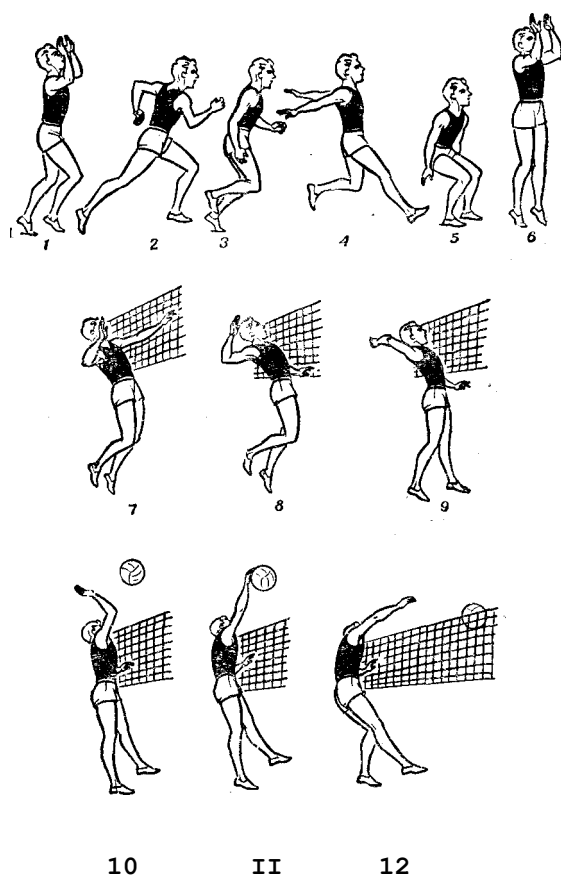


Рис. 8, Прямой нападающий удар

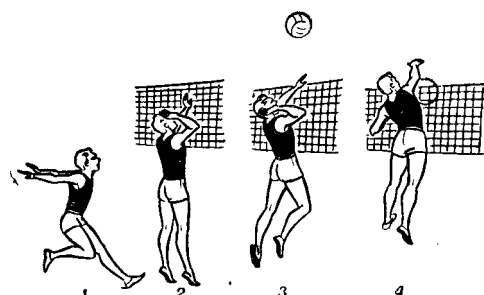


Рис. 9. Нападающий удар с переводом влево

роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих).

Нападающий удар с переводом. Нападающий удар с переводом—разновидность прямого удара. Это такой удар, когда направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком. Например, нападающий разбегаются в четвертой зоне по направлению пятой зоны на площадке противника. Но мяч при ударе посылает не в пятую, а в первую зону.

Удар с переводом следует изучать лишь после того, как занимающиеся овладеют техникой прямого нападающего удара. Начинающие изучают удар с переводом в сторону, противоположную бьющей руке (правой — влево, левой—вправо), и с поворотом туловища в сторону удара. На рис. 9 можно видеть, что нападающий удар с переводом с поворотом туловища влево по технике выполнения сходен с прямым нападающим ударом. Те же разбег, отталкивание, взлет и замах для удара. Отличается только движение кисти руки при ударе по мячу. В момент удара туловище поворачивается влево, после чего производится удар. Очень важно, чтобы взлет игрока был вертикальным, а горизонтальное его продвижение в фазе полета было минимальным. Поворот также должен быть закончен до заключительного движения кистью при ударе по мячу.

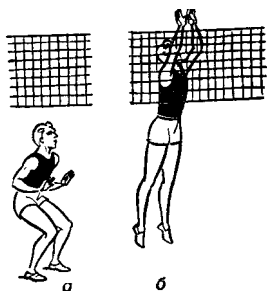
Остальные способы нападающих ударов—боковой, с переводом в сторону бьющей руки, с низкой передачи, с прострельных передач и т. д. — в пособии не приводятся,

так как для овладения всем многообразием нападающих ударов требуется многолетняя тренировка.

Уже с самого начала обучения нападающим ударам необходимо стремиться к воспитанию «равноруких» нападающих. Надо систематически развивать «слабейшую» руку; все упражнения волейболисты должны выполнять и правой, и левой рукой.

БЛОКИРОВАНИЕ

Блокирование—эффективное средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой. Изменения в правилах соревнований по волейболу, вступившие в силу в 1965 г., открыли большие возможности в усилении оборонительной мощи команды. Ведь сейчас можно встречать удар даже на стороне противника! Надо лишь помнить, что при блокировании нельзя касаться мяча раньше, чем это сделает нападающий игрок.



Блокирование Рис. 10

В пособии дается описание одиночного блокирования и методика обучения этому техническому приему. Совершенные навыки одиночного блокирования служат основой для успешного овладения навыками группового блокирования.

На рис. 10 показано выполнение одиночного блокирования. Ориентируясь по направлению передачи, блокирующий выходит в зону предполагаемой атаки и наблюдает за действиями нападающего игрока. Момент начала прыжка при блокировании зависит от действий нападающего игрока. При ударах с высоких передач блокирующий прыгает немного позднее нападающего.

В момент блока руки должны находиться как можно ближе к сетке, кисти рук слегка отведены назад, и располагаться на таком расстоянии друг от друга, чтобы мяч не проскочил между ними. Пальцы при блокировании расставлены и слегка напряжены.

В момент удара по мячу нападающего игрока блокирующий переносит руки через сетку, стремясь встретить удар на стороне противника.

Успех в блокировании зависит главным образом от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и постановки рук в момент удара (собственно блокирования).

В игре команд-новичков определить зону, откуда будет произведен нападающий удар, не представляет большой сложности. Игра ведется в основном в три касания, а для завершающего удара мяч направляется сильнейшему («угловому») нападающему. Перед прыжком на блок надо занять устойчивое положение вблизи сетки на таком расстоянии, чтобы не задеть ее при прыжке.

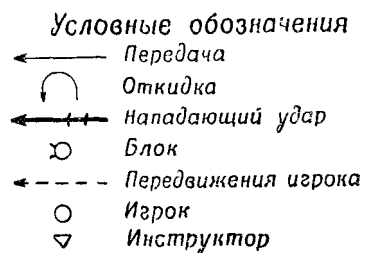
Главное при блокировании — «закрыть» основное направление полета мяча при прямом нападающем ударе: при ударе из зоны 4 — это зона 5 на своей площадке, и при ударе из зоны 2—это зона 1. При ударе из зоны 3 чаще мяч посылают в зоны 1—2, что и надо учитывать при блокировании.

Для того чтобы преградить путь мячу в основном направлении, место отталкивания блокирующего при прыжке должно находиться на пути разбега нападающего при прямом ударе, т. е. если бы нападающий после приземления продолжал двигаться в том же направлении, то он на своем пути встретил бы блокирующего. И еще одно условие. При нападающем ударе из зоны 4 блокирующий находится немного слева от мяча и руки располагает слегка влево, при ударе из зоны 2 блокирующий выполняет то же условие, располагаясь справа от мяча. Вот основные положения для начального обучения. В дальнейшем на этой основе могут успешно совершенствоваться навыки одиночного, а также и группового блокирования. Блокирующий не должен все время смотреть на мяч. Определив направление второй передачи, надо посмотреть на нападающего, чтобы определить направление разбега и возможное направление удара. В момент прыжка надо снова смотреть на мяч.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика игры—это умелая и разумная организация всех действий игроков с целью победы в игре. Тактика, образно говоря,—это «игровой интеллект» команды и ее игроков. Все действия волейболистов в игре делятся на две категории: защитные действия и нападающие. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика защиты и тактика нападения резко отличаются. Однако бывает, что защитные действия одновременно выступают и как нападающие. К примеру, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия, а может быть, и выполнить нападающий удар «сразу», т. е. с первой передачи.



Для удобства нами отдельно рассматриваются тактические действия в нападении и тактические действия в защите.

Тактика тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть осуществлен без совершенного владения техническими приемами игры. Например, при по-

даче надо направить мяч на игрока, только что вышедшего на площадку в результате замены. Этого требует тактика подачи. Но подающий никогда не выполнит эту задачу, если не владеет в совершенстве навыком точной подачи. Вот почему при выборе тактики надо строго учитывать возможности своей команды, техническую подготовку ее отдельных игроков.

С учетом своих возможностей каждая команда избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите.

В пособии дается описание только тех тактических действий, обучение которым предусматривается в те сроки, на которые пособие рассчитано. Основное же внимание обращено на обучение технике и воспитание физических способностей, необходимых для успешного овладения техническими приемами и тактическими действиями.

27

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ

Основным содержанием тактических действий в нападении у начинающих волейболистов является тактика нападения со второй передачи, которую выполняет игрок линии нападения. К концу годичного цикла обучения занимающиеся знакомятся с тактикой нападения со второй передачи, выполняемой игроком задней линии, вышедшим к сетке.

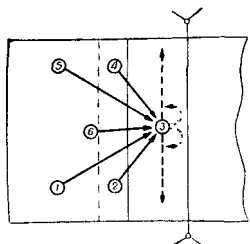


Рис. 11. Тактика нападения со второй передачи игроком передней линии (игрок зоны 3 у сетки)

При организации нападающих действий со второй передачи игроком передней линии в завершении атак принимают участие два игрока. Здесь возможны положения, которые показаны на рис. 11.

первая передача—сплошная линия со стрелкой;

вторая передача — линия крупным пунктиром со стрелкой

Наиболее распространен способ ведения игры, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, стоящий у сетки. В этом случае при приеме мяча игроки стараются направить его в зону 3. Вторая передача

из зоны 3 может быть выполнена в зоны 4 и 2. При этом передача на удар может выполняться как стоя лицом к нападающему так и стоя спиной к нему. Передача назад,

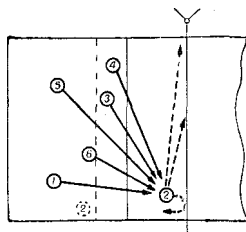


Рис. 12. Тактика нападения со второй передачи игроком передней линии (игрок зоны 3 оттянут)

за голову, часто бывает неожиданной для противника, что и приносит успех.

При втором способе ведения игры вторую передачу осуществляет игрок зоны 2. В этом случае завершающий удар выполняют игроки зон 3 и 4. В расстановке игроков можно выделить два варианта. Первый, когда игрок зоны 3 располагается в середине площадки, ближе к игроку зоны 4. Нападающие удары выполняются игроками из зон 3 и 4. Вторым вариантом, когда игрок зоны 3

располагается ближе к игроку зоны 2 (рис. 12). В этом случае первой передачей мяч направляется ближе к зоне 3, а игрок зоны 3 выходит в зону 2 и выполняет нападающий

28

удар с передачи назад, за голову. Такая игра позволяет «растянуть» блокирующих по всей длине сетки и облегчить своим нападающим выполнение удара. Это особенно эффективно, когда в команде есть игрок-левша или игрок, хорошо владеющий ударом левой рукой.

Осуществление второй передачи игроком зоны 4 применяется реже, но этот способ ведения игры может быть весьма результативным, если в команде есть игрок-левша. Когда этот игрок располагается в зоне 3 и 2, целесообразно первую передачу адресовать в зону 4, а из зоны 4 второй передачей направить мяч для удара левой рукой в зону 3 или 2.

Для команд высокой квалификации характерна игра в нападении со второй передачи, которую выполняет игрок задней линии, вышедший к сетке. Преимущество здесь в том, что все три игрока передней линии могут принять участие в завершающем ударе. К сетке выходит чаще всего игрок зоны 1. Первой передачей мяч направляется к сетке между зонами 3 и 2. Вторая передача выполняется в зону 4, в зону 3 или в зону 2—назад, за голову. На рис. 13 показано расположение игроков при выходе и возможные направления второй передачи на удар. Применяется также выход к сетке игроков зон 6 и 5. Выход игрока целесообразен лишь тогда, когда в данный момент у сетки все три игрока могут выполнить нападающий удар. Когда же всем ясно, что нападать будет «основной» нападающий, то выход теряет свой тактический смысл. Разве только тогда он оправдан, когда никто из находящихся на передней линии игроков не может хорошо выполнить вторую передачу.

29

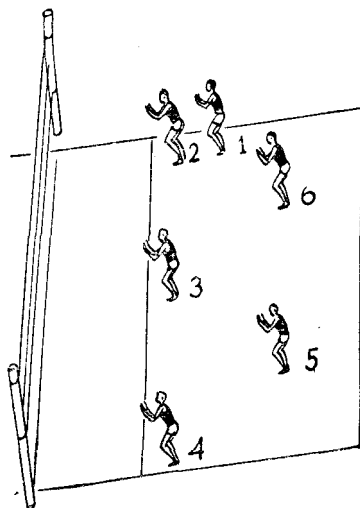


Рис. 13. Тактика нападения со второй передачи игроком задней линии, вышедшим к сетке (направление передач показано на рис. 12)

Существует еще тактика нападения с первых передач, т. е. когда, принимая мяч от противника, игроки направляют его для нападающего удара игрокам линии нападения. Элемент внезапности здесь играет большую роль: команда или сразу выигрывает мяч, или значительно затрудняет защитные действия противника. Новичкам трудно осуществить такую тактику, но они должны знать о ней и всячески стремиться совершенствовать игровые навыки, чтобы овладеть ею в будущем. Применяя тактику игры в нападении с первой передачи, игроки обязательно должны владеть навыками передачи мяча в прыжке—«откидной». В том случае, когда противник готов поставить блок при ударе с первой передачи, нападающий в прыжке делает «откидку» своему партнеру по команде, который и производит нападающий удар.

Комплектование команды для участия в соревнованиях производится с таким расчетом, чтобы в каждый данный момент на передней линии находился игрок, хорошо владеющий навыком второй передачи, и игрок нападающего стиля, а на задней линии чтобы был игрок, хорошо владеющий навыками защитных действий. Лучшие команды укомплектованы (в положении первоначальной расстановки): два сильнейших нападающих занимают зоны 4 и 1 («угловые»), два лучших «связующих» игрока располагаются в зонах 2 и 5 и два вспомогательных нападающих занимают зоны 3 и 6. Применяется также расстановка, когда связующие занимают зоны 3 и 6. В этом случае вторые нападающие располагаются в зонах 2 и 5.

При подготовке команды к участию в первых соревнованиях надо исходить из индивидуальных особенностей игроков. Возможные варианты: 4 нападающих и 2 связующих игрока, 3 нападающих и 3 связующих, 2 нападающих и 4 защитника В командах новичков «связующих», т. е. игроков, хорошо владеющих второй передачей, лучше располагать рядом с основными нападающими.

Тактика подач. Часто на подачу смотрят лишь как на прием, с помощью которого мяч вводится в игру. На самом же деле сейчас подача является средством нападения, приносящим победные очки. Вспомним планирующие подачи японских волейболисток, наделавших в свое время много шума и доставивших их противникам много неприятностей.

30

С самого начала обучения подачам занимающиеся должны усваивать и тактические умения, связанные с их применением в игре.

В тактике подач можно выделить такие основные моменты: подача по точности (в уязвимое место площадки), на определенного игрока, «на силу», подача с учетом метеорологических условий (солнце, ветер).

В зависимости от расстановки игроков команды противника на площадке можно найти места, уязвимые для подачи. Затруднен прием мяча вблизи боковой линии в зонах 4–5, у лицевой линии в зоне С, в зоне 3 у сетки, если игрок зоны 3 отступит назад и команда готовится разыгрывать мяч через игрока зоны 2. Прием мяча также затруднен, если подача направлена «вразрез» между игроками. Надо использовать неудачную расстановку игроков, например в затылок друг другу (в зонах 6 и 4, 1 и 2, 6 и 3), слишком близкое к сетке расположение или, наоборот, далекое и т. д.

Объектом точной подачи может быть и отдельный игрок команды противника. В первую очередь надо подавать на игрока, слабо владеющего техникой приема мяча. Помимо всего, чрезмерное «внимание» к такому игроку выводит его из равновесия и отрицательно влияет на его игру. Подачу можно также направить на игрока, только что вошедшего в игру после замены.

Что касается тактики осуществления собственно нападающего удара, то начинающим волейболистам нужно учесть следующее. Если противник не успел поставить блок, удар следует выполнять с максимальной силой в удобном для нападающего направлении. Если блокирование одиночное, то лучше применить удар с переводом. При групповом блокировании надо выполнить удар в таком направлении, которое менее надежно закрыто (игрок небольшого роста или слабо владеющий навыком блокирования), или применить обманный удар.

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ

Тактика защиты состоит из четкого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействия игроков задней и передней линий между собой.

?!

Существуют две основные системы игры в защите:

углом вперед, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения, и углом назад, когда игрок зоны 6 находится сзади, у лицевой линии. Начинающие волейболисты осваивают в первую очередь систему игры в защите углом вперед и лишь на последующих этапах, при многолетней тренировке, переходят к системе игры углом назад.

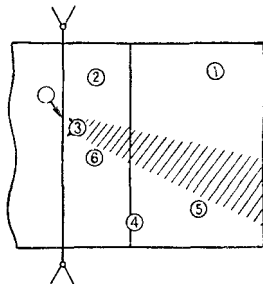


Рис. 14. Игра в защите углом вперед

при одиночном блокировании — нападающий удар из зоны 4

На рис. 14 показано расположение игроков при нападающем ударе из зоны 4. При одиночном блокировании их функции распределены следующим образом. Блокирование выполняет игрок зоны 3, закрывающий зону 6. Игрок зоны 1 располагается ближе к боковой линии, готовясь принимать мяч от удара с переводом. Игрок зоны 6 осуществляет страховку

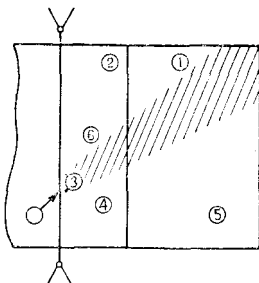


Рис. 15. Игра в защите при нападающем ударе из зоны 2

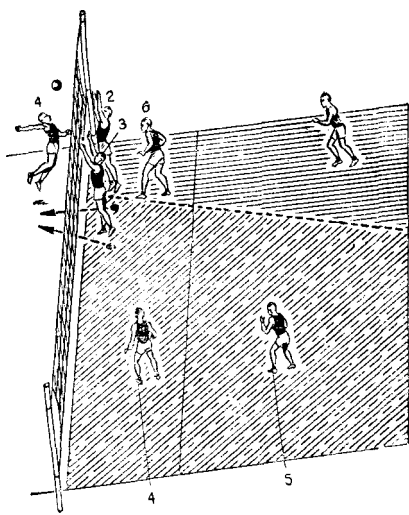


Рис. 17. Игра в защите при групповом блокировании нападающего удара из зоны 4

Рассмотрим несколько основных положений при игре в защите углом вперед при условии одиночного блокирования. Команды начинающих применяют главным образом одиночное блокирование, особенно женщины и девушки, а также команды школьников. Более подготовленные используют групповое блокирование, некоторые положения которого также будут рассмотрены.

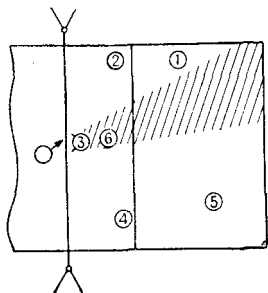


Рис. 16. Игра в защите углом вперед при одиночном блокировании — удар с переводом влево из зоны 3

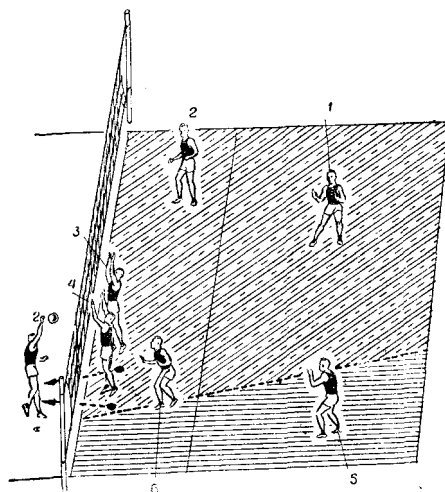


Рис. 18. Игра в защите при групповом блокировании удара из зоны 2

33

в зоне 3, ближе к зоне 4. Игрок зоны 2 помогает играть на страховке, а игрок зоны 4 оттягивается назад на случай, если удар пройдет мимо блока в зону 4. Игрок зоны 5 выходит слева от блока, защищая свою зону. Возможны некоторые изменения: игрок зоны 2 оттягивается назад и играет в защите; если нападающий владеет сильным ударом с переводом, в этом случае игрок зоны 1 находится в углу своей зоны, а игрок зоны 6 осуществляет страховку за блоком и в зоне 2, игрок же зоны 4 включается в страховку. Если нападающий удар выполняется из зоны 2, то соответственно все меняется:

игрок в зоне 3 при блокировании закрывает зону 6, в зоне 5 игрок готовится к приему от удара с переводом, игроки зон 6 и 4 играют на страховке, игрок зоны 1 выходит на мяч в зоне, не защищенной блоком (рис. 15).

При нападающем ударе из зоны 3 надо определить, какую зону будет закрывать блокирующий. Обычно большинство ударов из этой зоны выполняется с переводом в зоны 1-2. Если блокирующий закрывает зону 1, то игроки зон 4 и 5 выходят для приема мяча от удара «по ходу»;

игроки зон 6 и 2 страхуют, а игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии в зону, не защищенную блоком (рис. 16).

При групповом блокировании, например, нападающего удара из зоны 4 расположение игроков будет следующим. Блокирование выполняют игроки зон 3 и 2 и закрывают зоны 5 и 6. Игрок зоны 6 идет на страховку в зону блокирования, игрок зоны 4 помогает в страховке, игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии на удар с переводом, игрок зоны 5 выходит в зону, не защищенную блоком (рис. 17). При нападающем ударе из зоны 2 в блокировании участвуют игроки зон 3 и 2, игроки зон 6 и 2 осуществляют страховку, а игроки зон 5 и 1 играют в защите на задней линии (рис. 18).

В соответствии с тактикой, избранной командой, игроки применяют индивидуальные и групповые тактические действия в защите и нападении. Более подробно об этом будет сказано при изложении поурочного материала.

ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА

Подготовка волейболистов состоит из физической подготовки, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовки.

Существует взаимная зависимость и неразрывная связь между физической подготовкой и обучением технике волейбола, между обучением тактике и технике, а также между физической подготовкой и формированием тактических умений.

В данном пособии все упражнения определенным образом сгруппированы. Эта группировка основана на значении тех или иных упражнений в процессе подготовки волейболистов. Все упражнения условно делятся на две большие группы: основные и вспомогательные.

Основные упражнения представляют собой упражнения по технике, тактике и собственно игру в волейбол, т. е. то специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта и составляет его сущность. В этих упражнениях технические приемы и тактические действия выполняются, как в игре.

Цель упражнений по технике: совершенствование того или иного технического приема преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Большинство упражнений направлено на совершенствование техники в условиях, способствующих формированию тактических умений.

Упражнения по тактике призваны научить занимающихся индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям, принятым в волейболе.

В учебной двусторонней игре в волейбол совершенствуются и физические качества, и технические приемы, и тактические умения.

Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными и для разносторонней подготовки занимающихся. Они разделяются на общеразвивающие и специальные.

Общеразвивающие упражнения способствуют разносторонней физической подготовке занимающихся. При проведении общеразвивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Специальные упражнения применяются, чтобы ускорить и облегчить обучение техническим приемам и тактическим действиям волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно

направленные на овладение структурой технических приемов. В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приемов без мяча).

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные—на формирование двигательных навыков (овладение техникой) и тактических умений. В целом все упражнения решают задачу подготовки всесторонне физически развитых

квалифицированных волейболистов.

Формирование навыков игры в волейбол начинается с разносторонней физической подготовки, которая проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. В ходе всесторонней физической подготовки большое место занимают упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых для игры в

волейбол.

С помощью подготовительных и подводящих упражнений развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой волейбола. Такие упражнения содержат структурные элементы технических приемов волейбола и действия, характерные для волейболиста в игре.

При использовании общей и специальной подготовки в тренировке изучение технических приемов волейбола происходит гораздо успешнее. Вначале обучение проводится в условиях, облегчающих овладение основой технического приема и по возможности исключающих лишние движения, присущие обычно начальной стадии становления двигательного навыка. Это достигается подводящими упражнениями. Здесь же имеют место упражнения по технике, цель которых состоит в том, чтобы закрепить основу двигательного навыка.

По мере того как волейболисты овладевают основой технического приема, условия выполнения приема постепенно изменяются так, что в процессе изучения техники у учащихся формируются тактические умения, связанные с применением технического приема в игре.

Совершенствование технического приема происходит в условиях, характерных для игры в волейбол (упражнения по тактике, специальные игровые упражнения и игры, подготовительные к волейболу). Наконец, технический

36

прием применяется в двусторонней игре, контрольных играх и на соревнованиях. Таким образом, осуществляется формирование навыка, эффективного в различных условиях, в постоянно меняющейся игровой обстановке на поле.

Постоянное сочетание всесторонней и специальной подготовки обеспечивает успех в учебно-тренировочной работе с волейболистами. Большое значение это имеет в работе с юными волейболистами.

Руководитель занятий должен знать основные методы обучения и правильно их применять в учебно-тренировочной работе. В спортивных играх обучение отдельным техническим приемам осуществляется в следующей последовательности: 1) общее ознакомление с техническим приемом; 2) разучивание технического приема в упрощенных условиях; 3) разучивание технического приема в условиях, близких к игровым; 4) закрепление технического приема в двусторонней игре.

В соответствии с этапами обучения выделяют методы инструктирования (объяснение и

показ), разучивания (целостный и расчлененный), исправления ошибок, закрепления разученного движения и методы оценки успеваемости.

При ознакомлении с техническим приемом путем объяснения и показа стараются создать у занимающихся правильное представление об изучаемом приеме. Показ должен быть образцовым. Личный показ преподавателя дополняется демонстрацией наглядных пособий – кинограмм, кинокольцовок, схем и т. п. Объяснение должно быть образным, кратким и понятным для занимающихся. Обычно показ чередуется с объяснением. На этой стадии обучения нередко также и пробные попытки занимающихся выполнить технический прием. Эти попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Изучение технического приема в упрощенных условиях помогает волейболистам овладеть основной структурой приема. При первоначальном обучении важно облегчить условия выполнения технического приема, не нарушая его основной структуры. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть

37

близкими к техническому приему, а по сложности соответствовать силам и возможностям занимающихся.

При разучивании технических приемов применяются два основных метода – целостное разучивание и разучивание по частям (целостное и расчлененное обучение).

При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический прием сразу, без расчленения его на составные части. Это создает более полное представление об изучаемом действии и дает хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка. Обычно данный метод применяется при разучивании простых технических приемов, не сложных по структуре и выполнению.

При разучивании по частям технический прием разделяется на отдельные составные части, при этом выделяются основные части или особо сложные. Не следует длительное время задерживаться на изучении отдельных частей. Надо по возможности быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения.

Метод целостного разучивания и метод разучивания по частям надо умело сочетать. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом.

Разучивание технического приема в условиях, приближенных к игровым, предполагает уже известное совершенствование в технике. Здесь на первый план выступает воспитание умений выполнять технический прием правильно в различных изменяющихся условиях. В процессе совершенствования техники происходит воспитание тактических умений.

На данном этапе возникает необходимость особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности занимающихся. Хотя требования при обучении ко всем

одинаковые и все должны правильно овладеть основной структурой технического приема, однако в технике наблюдаются индивидуальные отклонения, которые в каждом отдельном случае позволяют занимающимся лучше выполнить тот или иной прием.

Закрепление технических приемов происходит во время учебных игр, когда преподаватель дает определенные задания.

38

Правильное обучение техническим приемам на основе умелого применения специальных (подготовительных и подводящих) упражнений во многом предупреждает появление ошибок у занимающихся. При обучении надо создать такие условия, которые заведомо бы исключали возможность появления ряда ошибок. Если ошибки появляются, то они должны исправляться сразу. Конечно, прежде всего нужно найти причину, вызвавшую ту или иную ошибку, чтобы быстрее устранить ее.

Важное значение в процессе обучения имеет оценка успеваемости занимающегося. Оценка успеваемости ставится на основе наблюдений за усвоением технических приемов и тактических действий занимающимися на занятиях, а также за участие в игре. Хорошо, если наблюдения можно дополнить фотосъемкой или, еще лучше, киносъемкой.

Хороший материал для оценки успеваемости дают контрольные испытания по физической и технической подготовке. В контрольных испытаниях учитывается количественная сторона, а также качество выполнения приема. В качестве контрольных нормативов можно взять испытания, перечисленные в том месте пособия, где говорится об отборе для занятий волейболом,

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Физическая подготовка при обучении волейболу имеет особое значение. И связано это со спецификой волейбола. Во-первых, воздействие только волейбола ~ упражнений по технике и двусторонней игры — на физическое развитие начинающих волейболистов малозффективно. Во-вторых, овладение техническими приемами игры и даже тактическими действиями зависит от уровня развития физических качеств, специфичных для игры в волейбол. В-третьих, решающая роль физической подготовки проявляется в условиях длительных соревнований, а также когда игра длится 5 партий.

Средства волейбола, и особенно двусторонняя игра, не оказывают большого влияния на всестороннее физическое развитие занимающихся, если они не овладели еще хорошо навыками игры в волейбол. Если в баскетболе, увеличив время на двустороннюю игру, можно увеличить и нагрузку на организм занимающихся, то в волейболе

39

это ни к чему хорошему не приведет. Совсем другое дело, когда занимающиеся уже овладели техникой игры в совершенстве, знают тактику. В этом случае воздействие средств волейбола весьма значительно. Волейбол в его современном виде—это атлетический вид спорта.

Чем выше уровень развития физических качеств у волейболистов, тем успешнее у них происходит овладение техникой игры. Физические качества необходимы в таком сочетании, как этого требует специфика игры. Если уровень развития физических качеств недостаточный, овладение техникой будет происходить менее успешно и потребует много времени. Например, чтобы овладеть навыком приема и передачи мяча сверху двумя руками, нужна определенная сила мышц кистей рук. В противном случае занимающиеся не смогут хорошо овладеть основой волейбола – приемом и передачей мяча сверху двумя руками. Это особенно касается детей, девушек и женщин. Или, если у занимающихся низкий уровень прыгучести, они не смогут быстро изучить нападающий удар и на нужной высоте сетки.

Роль физической подготовки проявляется в двух направлениях. В начальный период обучения начинающих главная задача физической подготовки заключается в том, чтобы содействовать успешному овладению двигательными навыками (техникой игры). На последующих этапах обучения физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных навыков (высокий уровень развития физических качеств, совершенное овладение техническими приемами и эффективное применение их в игре).

Например, прыгучесть, силу и быстроту сокращения отдельных групп мышц, особенно кисти рук, вначале развивают для того, чтобы начинающий волейболист смог овладеть техникой нападающего удара. Основное значение развития физических способностей здесь состоит в том, чтобы научить новичка правильной технике нападающего удара при высоте сетки для женщин 2 м 24 см, для мужчин – 2 м 43 см, а для детей – на соответствующем для их возраста уровне. На последующих этапах развитие скоростно-силовых качеств продолжается довольно интенсивно, но цель уже иная – сделать навык нападающего удара совершенным, т. е. удар должен быть и сильным, и точным, и тактически осмысленным.

40

Основу физической подготовки волейболистов составляет скоростно-силовая подготовка – развитие силы и быстроты в сочетаниях, вытекающих из специфики игры в волейбол. Если посмотреть на технику волейбола, можно заметить, что взаимодействие быстроты и силы занимает ведущую роль в осуществлении и результативности технических приемов игры, например нападающего удара, защитных действий.

Содержание физической подготовки составляют общая физическая подготовка и специальная.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с волейболистами преимущественно используются: гимнастика, акробатика, легкая атлетика, баскетбол, ручной мяч (7:7), подвижные игры.

Систематическое применение средств общей физической подготовки должно обеспечить разностороннюю физическую подготовку занимающихся и ознакомление их с техникой других видов спорта. Кроме этого, внимание уделяется развитию таких физических качеств, которые недостаточно развиваются специальными упражнениями и упражнениями по технике и тактике волейбола.

Подбор средств общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и тех условий, в которых проводятся занятия. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на каждом этапе и в каждом периоде учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти в заключительную. Так, гимнастические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительная (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике).

Периодически для общеразвивающих упражнений выделяются отдельные занятия. В таком занятии в подготовительной части даются упражнения и игры, знакомые занимающимся. Основную его часть отводят для разучивания техники, например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом или ручным мячом,

41

Основным содержанием специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Они особенно важны на начальном этапе обучения.

Одни подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей рук, увеличение их подвижности, прыжковые упражнения, акробатические упражнения с набивными и теннисными мячами), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры и т. п.). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Подбирать подготовительные упражнения следует так, чтобы одни из них были связаны с техническими приемами, которые разучиваются на данном занятии, а другие подготавливали к изучению новых технических приемов на последующих занятиях.

Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения, прыгучести обязательно проводятся на протяжении всего периода учебно-тренировочного процесса.

В одном занятии обычно преобладают какие-либо одинаковые по способу выполнения подготовительные упражнения: упражнения без предметов, упражнения с предметами или игры и эстафеты.

На серию занятий целесообразно составлять комплексы подготовительных упражнений и затем менять их в соответствии с конкретными задачами обучения.

Последовательность подготовительных упражнений на занятии следующая: упражнения на быстроту реакции, наблюдательность, координацию, быстроту ответных действий, быстроту перемещения и для развития силы. Игры и эстафеты с препятствиями проводятся в конце занятия.

Подготовительные упражнения обычно проводятся в подготовительной части занятия. Однако они могут применяться и в основной части перед выполнением технических и тактических упражнений. Например, прежде чем выполнить сложное упражнение с волейбольным мячом, волейболисты разучивают упражнение с набивным мячом.

42

Систематически надо включать в занятия игры и эстафеты с препятствиями (дозировка—5—10 мин). Это создает у занимающихся эмоциональный подъем и дает возможность поддерживать определенный уровень нагрузки в течение всего занятия.

Подготовительные упражнения применяются почти на каждом занятии. В то время, когда одна часть волейболистов совершенствует технику, другая выполняет различные специальные упражнения: с набивными мячами, удары по мячу на амортизаторах и т. д. Такая комбинированная форма проведения занятий повышает их интенсивность.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ

Обучение технике—важнейшая задача учебно-тренировочной работы. Основное условие повышения уровня мастерства волейболистов —отличное владение техникой. Однако это не такая простая задача, и требует она большого трудолюбия и настойчивости волейболистов, а также мастерства тренера, инструктора-общественника.

Овладение техникой связано с физической подготовкой. Только при условии хорошей физической подготовки и высокого уровня развития специальных физических качеств можно достигнуть успеха при первоначальном обучении техническим приемам волейбола, а в процессе совершенствования—более эффективно применять разученные технические приемы в игре и на соревнованиях.

Отличное владение техническими приемами дает возможность с большой эффективностью проводить упражнения по технике, тактике и учебные двусторонние игры в волейбол, что положительно влияет на повышение уровня физической подготовленности занимающихся. Так, многократное выполнение технического приема в относительно небольшой промежуток времени уже выступает как средство развития физических способностей (наряду с совершенствованием техники). Например, упражнения в нападающем ударе по мячу на амортизаторах не только совершенствуют навыки удара по мячу, но и развивают прыгучесть.

И обучение тактике всецело связано с определенным уровнем технической подготовленности. Любое тактическое действие может быть успешно осуществлено лишь

43

при условии достаточно хорошего владения техническими приемами. Чем разнообразнее техническая подготовка волейболистов, тем большими тактическими возможностями они располагают.

При обучении техническим приемам надо тщательно следить за тем, чтобы занимающиеся овладели рациональной техникой и научились выполнять технические приемы правильно,

что в большой мере зависит от подбора и применения подводящих упражнений.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения технике новичков. Подводящие упражнения создают условия для правильного выполнения технического приема и исключают появление ошибок, на исправление которых затрачивается обычно много времени.

Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике направлены на то, чтобы волейболисты прочно овладели основами технических приемов. В процессе совершенствования необходимо добиваться формирования гибких двигательных навыков, чтобы волейболисты умели эффективно выполнять технические приемы в любой игровой обстановке.

Обучение технике должно проводиться с учетом специфики волейбола. Специфика волейбола состоит в том, что все технические приемы выполняются по движущемуся мячу, т. е. в своей основе имеют тонкое сочетание всех движений игрока с направлением и скоростью полета мяча.

Все технические приемы—это кратковременное соприкосновение рук с мячом. Всякая задержка мяча — ошибка! Вот почему в понятие «техника» правомерно включить еще такой фактор, как умение дифференцировать пространственно-временное отношение. В связи с этим в обучении технике мы выделяем две стороны: во-первых, выработка дифференцировки пространства и времени, т. е. умение согласовывать свои движения по отношению к движущемуся мячу; во-вторых, овладение так называемым «ударным» движением, т. е. момент непосредственного воздействия на мяч (подача, нападающий удар и т. д.). Отсюда необходимость широкого применения специальных (подготовительных и подводящих) упражнений и бесперспективность занятий с преобладанием двусторонней игры в волейбол.

44

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ

Тактическая подготовка волейболистов—это не только изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в игре. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся индивидуально и во взаимодействии с другими игроками, вначале без мяча, затем с набивными (теннисными и др.) мячами и, наконец, с волейбольным мячом.

Формирование тактических умений начинается с первых шагов обучения волейболу—с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником, умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.

Обучение тактике происходит в тесной взаимосвязи с обучением технике. Эта взаимосвязь выражается в том, что уже во время выполнения специальных

(подготовительных и подводящих) упражнений у занимающихся формируются тактические умения, связанные с изучаемым техническим приемом. Процесс формирования тактических умений ускоряется, когда при проведении упражнений по технике создаются определенные условия их выполнения. Характерным для таких условий является то, что направление полета мяча и характер перемещения занимающихся в упражнениях в известной степени соответствуют направлению полета мяча и перемещению игроков в игре в волейбол. В упражнениях по тактике, в учебных играх и соревнованиях по волейболу формируются тактические умения волейболиста.

При изучении материала по тактике рекомендуется чаще прибегать к наглядным пособиям. Целесообразно воспользоваться макетом площадки с передвижными фигурками («игроками») или доской, на которую можно нанести чертеж площадки, и условными обозначениями показать различные действия игроков. Весьма полезно ставить перед игроками тактические задачи с тем, чтобы они умели быстро находить правильное решение в различных

45

игровых ситуациях. Разумеется, за период начального обучения, на который рассчитано пособие, трудно решить в полной мере задачи тактической подготовки, особенно вопросы командной тактики.

В разделе описания тактических действий указан примерный объем изучения тактики игры, а в поурочном материале дана методика обучения тактическим действиям.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ

Для успешного проведения занятий по волейболу совершенно недостаточно иметь только несколько волейбольных мячей и сетку. Продуктивность занятий будет неизмеримо выше, если применить различное дополнительное оборудование и инвентарь.

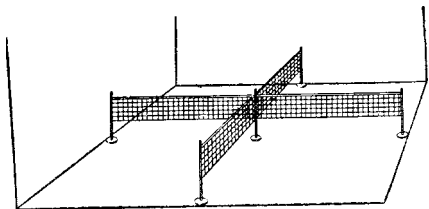


Рис. 19. Дополнительные сетки

На занятиях по волейболу обязательно должны быть набивные, теннисные, баскетбольные (2–3) мячи, скакалки. Волейбольных мячей надо иметь из расчета один мяч на двух-четырёх занимающихся. Кроме того, необходим инвентарь для занятий по общей физической подготовке.

Спортивный зал или волейбольную площадку следует

оборудовать так, чтобы можно было установить дополнительные сетки, разделив

основную площадку на две уменьшенного размера (рис. 19).

Дополнительные сетки устанавливаются на различной высоте. Это дает возможность всем занимающимся выполнить упражнения у сетки, причем на высоте, соответствующей их подготовленности (особенно при изучении нападающих ударов и блокирования).

46

В спортивном зале необходимо оборудовать различные приспособления, которые помогают быстрее решить задачи специальной подготовки волейболистов (физической и технической): держатели мяча и тренажеры для совершенствования навыков нападающего удара, передачи и подачи, подвесные мячи (на тесьме и на резиновой ленте), широкие скамейки для изучения блокирования без прыжка (их можно заменить гимнастическими матами), приспособления для отработки точности передач, приспособления для «блока» (теннисная ракетка или деревянная рейка с пластиной из толстой резины на конце).

Дополнительное оборудование дает возможность тренеру интересно, с высоким эмоциональным подъемом проводить занятия, помогает увеличить их плотность и наряду с этим сделать процесс обучения очень эффективным.

Ниже приводится перечень некоторых приспособлений, изготовление которых доступно всем волейболистам, в том числе и школьникам, и не требует больших затрат. Кроме того, приводится конструкция стоек для установки сетки на открытой площадке и в зале.

ДЕРЖАТЕЛИ МЯЧА

1. Пружинный держатель. К деревянной рейке а под прямым углом крепятся две другие рейки в. Для прочности рейки а и б скрепляются угольниками б. К рейкам б прикрепляются дужки г из жесткой проволоки. На концах дужек укрепляются резиновые кружки д. Расстояние между кружками зависит от упругости дужек (обычно 5–8 см). Раздвинув дужки г, между кружками д можно вставить мяч (рис.20).

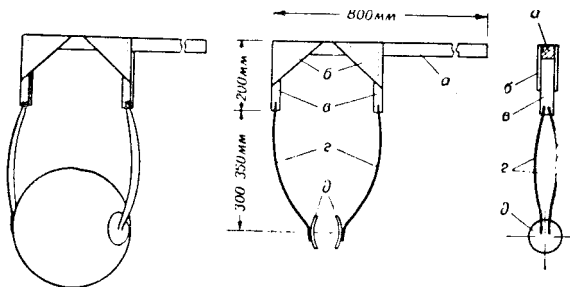


Рис. 20. Держатель мяча пружинный

47

При ударе мяч свободно летит в том направлении, которое ему придается. Можно металлические дужки заменить эластичными деревянными пластинами. В этом случае

расстояние между площадками д должно быть несколько меньшим диаметра волейбольного мяча.

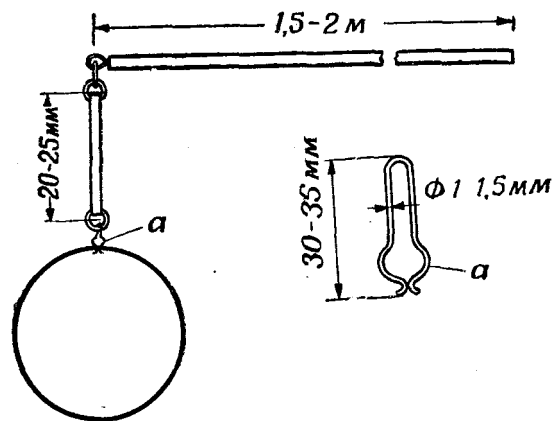


Рис. 21. Держатель мяча замковый

2. Замковый держатель. К концу шеста с помощью карабина крепится кожаный ремень с замком (защелкой) а. Замок надевается на шнуровку мяча. При ударе мяч свободно летит в заданном направлении. Замок изготавливается из стальной проволоки (рис. 21).

Изготовление держателей не представляет труда, их могут сделать сами занимающиеся.

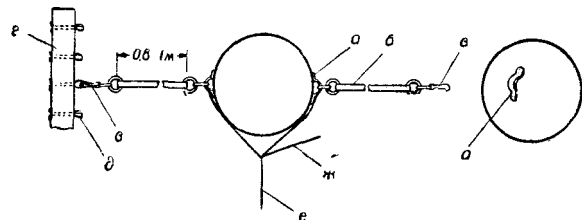


Рис. 22. Мяч на амортизаторах

МЯЧ НА АМОРТИЗАТОРАХ

К мячу пришиваются кожаные петли а, к которым крепятся резиновые растяжки б. Для этого применяются обычные медицинские резиновые бинты. На свободных концах растяжек укрепляются карабины е, с помощью которых снаряд устанавливается на нужной высоте на рамах г с петлями д.

Чтобы исключить длительное колебание мяча после удара, от мяча вниз к полу идет прочный шнур е и горизонтально еще один ж (рис. 22).

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ В БЛОКИРОВАНИИ

1. Приспособления типа ракеты для игры в малый теннис. К деревянной рейке прикрепляется пластина из фанеры или из толстой резины.

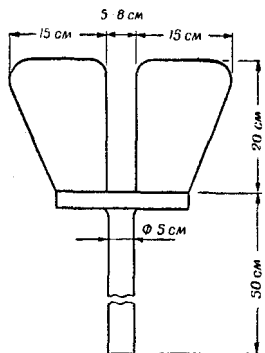


Рис. 23. Приспособление для блокирования

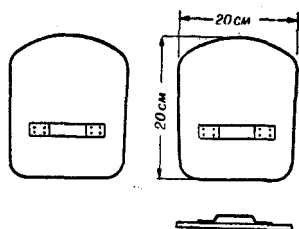


Рис. 24. «Ласты» для блокирования

2. «Механический блок». Изготавливается по тому же принципу, что и предыдущее приспособление (рис. 23).

3. «Ласты». Изготавливаются из плотной резины, кожи, картона, тонкой фанеры и т. п. К пластинам «ласт» крепится резиновая лента так, чтобы «ласты» прочно держались на кистях, если продеть руку между пластиной и резинкой (рис. 24).

49

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ

Для этого применяется приспособление в виде кольца, укрепленного на шесте. Шест продевается сквозь ячейки сетки и упирается в поверхность площадки (рис. 25).

Можно также изготовить приспособление, которое подвешивается на трос сетки (рис. 26).

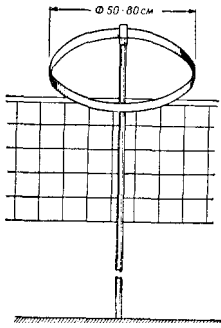


Рис. 25. Приспособление для передач мяча на точность

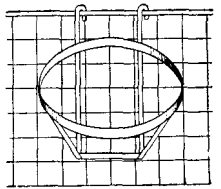


Рис. 26. Приспособление для обработки точных передач мяча

Для выработки точности передач можно применить раму из двух стоек, укрепленных внизу на крестовинах и соединенных сверху планкой. Рама может быть шириной 1–1,5 м и высотой 2–3 м. Эту раму можно использовать и для совершенствования навыков точной подачи мяча. Для этого рама устанавливается около сетки.

ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ УСТАНОВКИ СЕТКИ

1. Стойки переносные (рис. 27). Стойки удерживаются четырьмя тросами с растяжками.

Стойка имеет следующее устройство. Основная труба г имеет сверху отверстие для крепления крюка з, снизу к ней приваривается плашка ж. На трубу г надевается труба е, которая имеет в верхней части отверстие для крюка а и прорезь для крюка з. В трубе в в нижней части приваривается крюк е. После того как труба в будет надета на трубу г, закрепляется крюк з, к которому крепятся

50

концы троса к. Передвигая трубу в вверх и вниз, можно устанавливать сетку на нужной высоте. Конструкция рассчитана на установку сетки на высоте от 2 м 10 см до 2 м 43 см. Сетка натягивается и удерживается на нужной высоте посредством растяжек на тросах и и крюков а, имеющих винтовую нарезку.

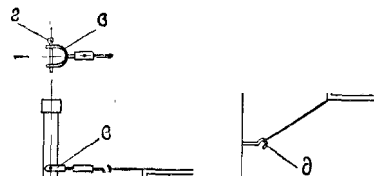
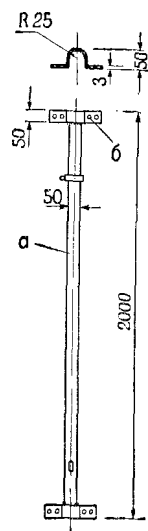
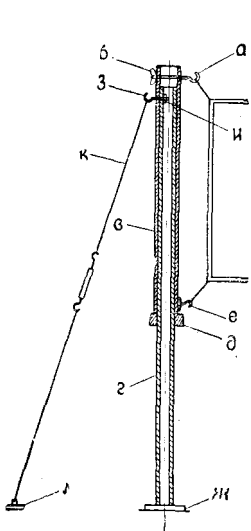


Рис. 27. Стойки переносные для установки сетки

Рис. 28. Крепление сетки к стене

Для установки сетки на открытой площадке, например на баскетбольной, крепления л делаются ниже уровня площадки с тем, чтобы их можно было закрывать пробками, когда стойки не нужны. Установку стоек можно упростить, вкопав в грунт трубу такого же размера, как и труба в, и опуская в нее стойку г. В этом случае тросы с растяжками не нужны.

2. Крепление к стене. Приспособление для укрепления сетки в спортивном зале показано на рис. 28. Труба а крепится к стене при помощи скоб б. В трубе а в верхней и нижней частях имеются сквозные отверстия для растяжки а и крюка д. Растяжка надевается на трубу и

51

удерживается шплинтом г. Один конец растяжки наглухо прикрепляется к тросу сетки. Крюк укрепляется так же, как растяжка. Когда сетка не нужна, крюки снимают, чтобы не было выступающих предметов.

Пристеночное крепление можно сделать и по типу описанной выше стойки. Для этого надо взять трубу меньшего диаметра, концы основной трубы заделать в стену. К трубе, надетой на основную трубу, привариваются два крюка (вверху и внизу), к которым крепится сетка.

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ В. М. АБАЛАКОВА «КОСОЙ ЭКРАН» ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЫСОТЫ ПОДСКОКА

Из клеенки темного цвета изготавливается лента, которая устанавливается под углом 30° к вертикали (рис. 29). Подвешивается лента при помощи бесконечного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Расстояние между линиями по краю ленты 11 см 6 мм, а при установлении ленты по отношению к поверхности площадки это расстояние будет равно 19 см. Для удобства лента подвешивается таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки.

Наблюдение ведется следующим образом: вначале волейболист поднимает руку, а лента устанавливается так, чтобы нулевое деление было у кончиков пальцев. Затем волейболист приседает и прыгает вверх – отмечается деление, которого он коснулся. Результат не зависит от роста спортсмена.

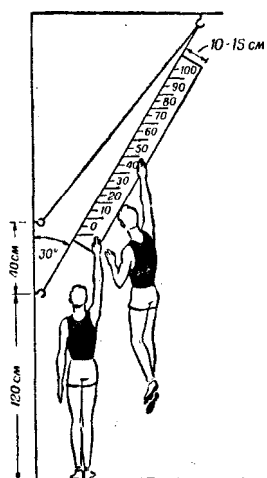


Рис. 29. Приспособление В. М. Абалакова для определения высоты вертикального прыжка

В литературе по волейболу имеется описание различного дополнительного оборудования (сб. «Настоящее и будущее волейбола», вып. 2, 1963, и др.).

52

ПОУРОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Курс начальной подготовки волейболистов представлен в настоящем пособии, как мы уже говорили, 120 уроками, рассчитанными примерно на один учебный год систематических занятий (40 недель по 3 занятия в неделю). Продолжительность занятия 120 мин., однако, если есть возможность, ее можно увеличивать до 150 мин., т.е. до 2,5 часа. Учебный материал рассчитан на молодежь и взрослых, имеющих определенный уровень физической подготовки. Пособие может помочь и при проведении занятий по волейболу со школьниками. В этом случае целесообразно воспользоваться уроками, где дается начальное обучение технике, а тренировочный материал исключить. Но лучше все же обратиться к специальной литературе по этому вопросу *.

Учебный материал по урокам распределен так, чтобы им в одинаковой мере могли пользоваться коллективы с различным уровнем подготовленности новичков. Для этой цели включены уроки для самостоятельных занятий, позволяющие провести индивидуальные занятия с отдельными волейболистами по исправлению у них ошибок. Кроме того, предусмотрены так называемые игровые тренировки, на которых также возможно исправление недостатков отдельных игроков. На таких тренировках можно выделить больше времени на тактическую подготовку и совершенствование навыков непосредственно в игре.

Большое место в уроках занимает физическая подготовка, особенно специальная. Повышение уровня физической подготовки играет большую роль не только в достижении высоких спортивно-технических показателей. От физической подготовки зависит и начальное обучение волейболу, о чем мы уже говорили. Ошибаются те, кто думает, что чем меньше сроки обучения, тем меньше времени на физическую подготовку можно и нужно выделять («не до этого», «времени и так мало»). При одном и том же времени, отводимом на занятия, более успешное овладение навыками игры в волейбол происходит там, где систематически занимаются физической подготовкой.

Физическая подготовка должна проводиться во время урока не только в подготовительной части, но и в основной путем выполнения комбинированных заданий по технике

* Подготовка юных волейболистов. ФиС, 1967.

53

и физической подготовке. Кроме того, отдельные уроки целиком отводятся физической подготовке. На таких уроках дается учебный материал, на основе которого можно подбирать и разнообразить упражнения с учетом местных условий и подготовленности занимающихся.

Если срок обучения меньше чем 40 недель, то количество уроков сокращается за счет игровых тренировок, теоретических и самостоятельных занятий и в последнюю очередь за счет занятий по физической подготовке.

На начальном этапе в уроках на двустороннюю игру в волейбол выделяется немного времени, так как двусторонняя игра на этом этапе еще малозффективна. В дальнейшем для совершенствования игровых навыков выделяются специальные занятия – игровые тренировки.

В занятиях с новичками, особенно взрослыми, иногда недооценивают подвижные игры. Однако умелый подбор и проведение игр позволяет решать многие задачи общей и специальной подготовки волейболистов, при этом с большим эмоциональным подъемом. В уроках даны подвижные игры и эстафеты, которые полезно применять в работе с волейболистами.

Пособие не рассчитано на специальную подготовку волейболистов к соревнованиям, однако серия игровых тренировок позволяет привить занимающимся необходимые им в соревнованиях знания и навыки. На игровых тренировках проводятся внутренние соревнования, где занимающиеся на практике осваивают навыки организации и проведения соревнований.

Инструктор должен тщательно изучить раздел, где рассказывается о технике и тактике игры, а также даются основы обучения технике и тактике игры.

Заключительная часть урока по своему содержанию изменяется незначительно. В пособии поэтому лишь в первых уроках приводится для примера содержание заключительной части урока. По этому образцу она проводится и во всех последующих уроках.

УРОК 1

Первый урок посвящается организационным вопросам. Инструктор знакомится с группой, рассказывает о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

54

УРОК 2

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Продолжительность урока–120 мин. Инвентарь–набивные и волейбольные мячи. Подготовительная часть–120 мин. Построение, принятие рапорта, проверка присутствующих. Сообщение задач урока. Повороты на месте. Ходьба обычная, по сигналу остановка, поворот кругом и ходьба в обратном направлении,

1. Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и

рывковыми движениями отведение рук назад, сжимание пальцев в кулак.

2. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед, назад, круговые движения плечами.

3. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями (ходьба, приставные шаги).

4. Бег с высокого и низкого старта 10–20 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

5. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет шаг и, обогнав колонну, бежит вперед. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега при обгоне применяются и другие способы перемещения.

6. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.

7. Из различных исходных положений, руки за головой, пальцы переплетены, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением

65

мышц шеи; поднимать голову и наклонять ее назад, оказывая сопротивление руками.

8. В положении стойки на лопатках разнонаправленные движения прямыми ногами вперед, назад; одновременное и поочередное сгибание ног до касания коленями лба.

9. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь; то же с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук круговыми движениями рук.

10. Из различных исходных положений (стоя на одной и обеих ногах, в выпаде на согнутой ноге) пружинящее покачивание на носках.

11. «Эстафета с бегом». Занимающиеся делятся на две-три команды, которые стоят в колонне (шеренге). По сигналу занимающиеся, стоящие первыми, бегут до контрольной отметки (10–15 м) и обратно. Побеждает команда, раньше других закончившая бег.

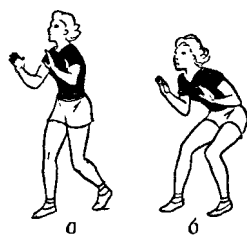


Рис. 30. Стойки волейболиста

Основная часть – 90 мин. I. Обучение перемещениям волейболиста – 20 мин.

С изучения стоек и перемещений начинается знакомство занимающихся с волейболом. Разучиваются способы передвижения на площадке, характерные для игры в волейбол. Основные способы – это приставные шаги вправо, влево, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок вперед и назад. Стойками принято называть наиболее рациональные исходные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры (рис. 30).

Очень важно, чтобы волейболисты научились сочетать различные способы перемещения с остановками и принятием той или иной стойки, а также умели выбирать тот или иной способ перемещения в зависимости от игровой обстановки (расстояние от мяча, скорость полета мяча и его траектория и т. д.).

1. Занимающиеся стоят в колоннах лицом к сетке за линией нападения. Первые в колоннах бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, скачком, выполняют по-

56

ворот и имитируют вторую передачу (в зоне 2 поворот выполняется налево, в зоне 4 – направо, в зоне 3 – налево и направо). Надо следить за тем, чтобы при повороте налево впереди была правая нога, а при повороте направо – левая.

2. Занимающиеся стоят в колонне по одному на месте пересечения боковой и лицевой линий. По сигналу бегут вдоль лицевой линии в зону 6, выполняют остановку и поворот лицом к сетке (бег из зоны 1 и из зоны 5).

3. Продвижение в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу занимающиеся изменяют способ перемещения (на каждый сигнал определенный способ).

II. Обучение верхней передаче двумя руками – 40 мин.

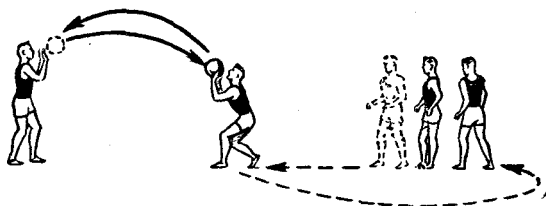


Рис. 31. Ловля и броски набивного мяча после перемещения

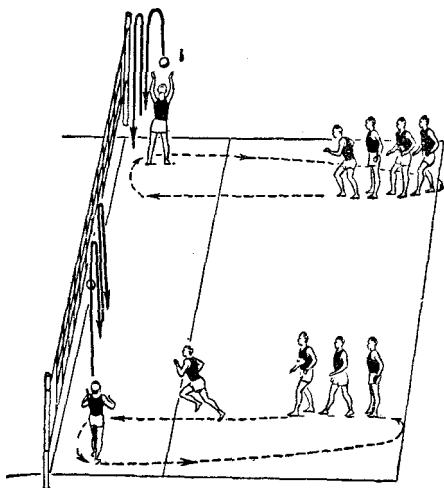


Рис. 32. Верхняя передача после перемещения и поворота

57

1. Ловля набивного мяча (1–2 кг) двумя руками на уровне лица в средней и низкой стойках волейболиста. В момент ловли слегка присесть, затем, выпрямляя ноги и руки, бросить мяч вверх-вперед, выполнив заключительное движение кистями и пальцами. То же, но бросок мяча над собой и назад.

Занимающиеся располагаются во встречных колоннах, после броска игрок уходит назад, в свою колонну.

2. Ловля и броски набивного мяча после различных перемещений, а также во время перемещения. Игроки располагаются, как на рис. 31, из колонны игрок выходит навстречу водящему и после остановки ловит мяч и бросает его во встречную колонну. То же, но на бегу.

3. Верхняя передача волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется, стоя на месте, вперед-вверх, над собой, назад. То же, но после перемещения и остановки лицом к мячу, а также боком, с последующим поворотом к мячу (см.

упр. 1 и 2 в перемещениях) .

4. Подбрасывание мяча над собой и затем верхняя передача вперед-вверх, над собой.

5. Верхняя передача мяча, посланного инструктором. Передача после перемещения навстречу к преподавателю, а также под углом к направлению передачи с остановкой и поворотом перед передачей лицом к инструктору (рис. 32).

6. В парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру, последний верхней передачей возвращает мяч обратно.

III. Игры, эстафеты—30 мин.

1. Занимающиеся стоят в колонне по одному (рис.33). По сигналу первый игрок передвигается приставными шагами вправо до линии Б, затем влево до линии А и снова вправо к линии В. От линии В игрок передвигается приставными шагами влево и выполняет те же задания. Когда он пересечет линию старта, в игру вступает второй игрок, а первый переходит в конец колонны. Можно дать задание передвигаться бегом, а после остановки у линии Б к линии А передвигаться спиной вперед и т. д.

2. То же, что в предыдущей эстафете, но на отрезках между линией старта и линией А, а также линиями В и Б игрок должен выполнить поворот на 360°.

58

3. На дистанции расставлены препятствия: гимнастическая скамейка и конь (рис. 34). После прыжка через скамейку игрок выполняет поворот на 360°, затем опорный прыжок через коня. На обратном пути после поворота на 360° игрок пролезает под конем, снова выполняет

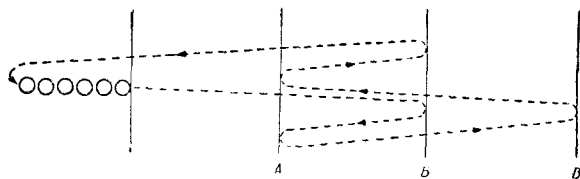


Рис. 33. Эстафета с перемещением различными способами

поворот, перепрыгивает скамейку и возвращается в колонну.

4. «Мячи через веревку» («Пионербол»). Игроки двух команд размещаются по обе стороны веревки, натянутой на высоте 2 м. У игроков, стоящих в центре площадки, в

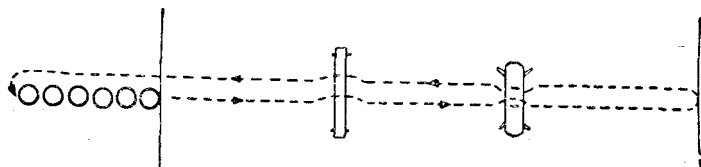


Рис. 34. Эстафета с преодолением препятствий

руках волейбольные (или набивные) мячи. По сигналу надо бросить мячи через веревку. Команда проигрывает очко, если оба мяча оказались на ее стороне. Затем проводится игра четырьмя волейбольными мячами. Разыгрывается от 5 до 10 очков. В этой игре вводится расстановка игроков, как в игре в волейбол, а после розыгрыша каждого очка игроки совершают переход по направлению движения часовой стрелки.

Заключительная часть—5 мин. Ходьба медленная, выполнение несложных заданий по сигналам: поднять руки вверх, остановиться. Подведение итогов урока.

59

УРОК 3

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—набивные и волейбольные мячи.

Подготовительная часть — 25 мин.

Построение, рапорт, проверка присутствующих. Сообщение задач урока. Во время ходьбы и медленного бега выполнение заданий по сигналу (звуковой или зрительный) : остановки, приседания, прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами.

Выполняются упражнения из урока 2.

В упражнение 6 вводится добавление: отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

В эстафету, кроме бега, вводится новое задание: передвижение прыжками на одной ноге (на правой и на левой до определенных границ).

Основная часть—90 мин.

I. Обучение перемещениям—20 мин.

Повторение упражнений из предыдущего урока. Упражнения 1 и 2 выполняют затем с набивным мячом: после остановки и поворота у сетки бросок набивного мяча от лица двумя руками вверх параллельно сетке — из зоны 3 в зоны 4 и 2, из зоны 2 в зону 3 и из зоны 4 в зону 3.

II. Обучение верхней передаче — 40 мин.

1. Повторяются упражнения с набивным мячом из предыдущего урока. Занимающиеся сочетают перемещения, броски и ловлю набивных мячей: из зоны 6 игрок с набивным мячом бежит в зону 3, остановка и поворот налево, бросок мяча в зону 4. В зоне 4 игрок ловит мяч, стоя лицом к зоне 3 (боком к сетке), и, сделав шаг левой ногой вперед, делает поворот направо и бросает мяч в зону 6. Переход игроки совершают в направлении

броска.

2. Упражнения в передаче подвешенного волейбольного мяча выполняют только те занимающиеся, которым трудно дается техника передачи. Основное внимание уделить упражнениям 4, 5 и 6, при этом надо занимающихся расставить так, чтобы направление передач соответствовало первым и вторым передачам в игре (к сетке в зону 3 и из зоны 3 в зоны 4 и 2),

60

3. «Передачи волейболистов». Занимающиеся становятся по кругу и способом верхней передачи отбивают мяч вверх друг другу. Игрок, допустивший падение мяча, получает штрафное очко. Побеждает игрок, не имеющий штрафных очков или сделавший меньшее количество ошибок.

III. Игры и эстафеты—30 мин.

Проводятся игры и эстафеты из предыдущего урока.

Заключительная часть—5 мин.

Ходьба обыкновенная, на счет «3» все хлопают в ладоши. Подведение итогов урока.

УРОК 4

Задачи урока: 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—набивные, теннисные, волейбольные мячи, «держатели мяча».

Подготовительная часть—25 мин.

Принятие рапорта, приветствие, сообщение задач урока. Ходьба обыкновенная, на носках, в приседе. Выполнение заданий по сигналу, остановки и имитации верхней передачи двумя руками, прыжки вверх толчком двух ног.

1. Бег с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей или занимающихся, передвигающихся в колонне).

2. Из стойки ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, пружинящее отведение прямых рук назад:

то же, но поднимаясь на носки, приседая.

3. Из различных исходных положений на месте и в движении (в приседе, бегом) быстро сводить прямые руки вперед до положения скрестно и разводить их в стороны, делая пружинящее движение назад.

4. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад, в стороны; повороты туловища, не сдвигая с места ног; наклоны с поворотами.

5. Из седа с согнутыми ногами, прямыми руками, опираясь сзади, не сдвигая с места рук и ног, прогибание, поднимая таз вверх.

6. Стоя, ноги врозь, руки вперед-наружу, махом пра-

61

вой ноги коснуться носком ладони левой руки, то же левой ногой вправо; то же в сочетании с ходьбой попеременным шагом; то же с одновременным подскоком на опорной ноге; то же с хлопком в ладоши под ногой.

7. В исходном положении выпад вперед, руки в различных исходных положениях, пружинящее приседание на согнутой ноге.

8. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола согнуть руки).

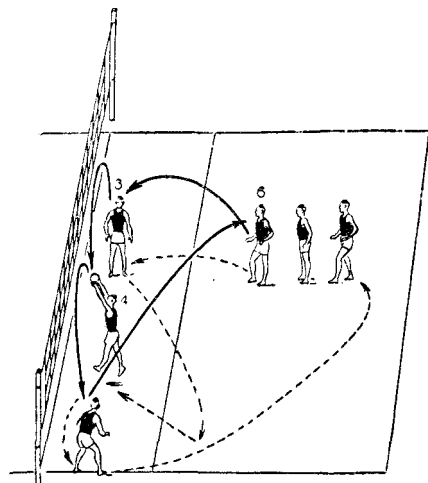


Рис. 35. Упражнение с набивным мячом

9. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.

10. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

11. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. Такие упражнения наряду с развитием физических качеств облегчают в дальнейшем усвоение заданий с волейбольным мячом, особенно тех, которые связаны с различными перемещениями волейболистов. Расстановка игроков в зонах 6-3-4; 6-3-2. Направление бросков при этом из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 6. После броска игроки

переходят в ту же колонну, куда они бросили мяч (рис. 35).

12. Соревнование в беге на 20–30 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время).

Основная часть—90 мин.

I. Совершенствование навыков перемещения—20 мин.

1. В парах, взявшись за руки, передвижение приставными шагами в самых разнообразных направлениях. Направление указывает водящий (один из двух),

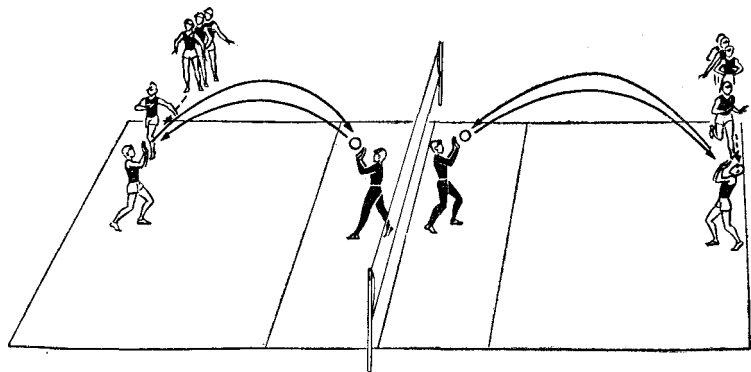


рис. 36. Верхняя передача мяча после остановки и поворота

2. Игра «Салки»—передвижение приставными шагами на сильно согнутых ногах.

3. Перемещение от лицевой линии к сетке, остановка и имитация приема сверху двумя руками. Бег к лицевой линии от сетки, остановка и имитация верхней передачи. То же, но бросок набивного мяча весом 1 кг. назад.

4. Бег из зоны 5(1) вдоль лицевой линии в зону 6, остановка и поворот к сетке в средней и низкой стойке. То же, но с броском набивного мяча в зону 3 (рис. 36).

5. Ловля набивного мяча, бросаемого на различные расстояния от занимающегося, который в соответствии с расстоянием до точки приземления мяча выбирает способ перемещения (двойной шаг, приставные шаги или бег).

6. Эстафета. Игрок, стоящий впереди, держит в руках набивной мяч. По сигналу он выполняет кувырок вперед согнувшись, добегает до сетки и способом от лица двумя руками перебрасывает мяч через сетку, а сам пробегает

под ней, ловит мяч и бежит к гимнастической скамейке, где также бросает мяч вверх, а сам перепрыгивает через скамейку и ловит мяч. То же самое надо проделать на обратном пути, после кувырка мяч передается второму игроку, который продолжает игру.

II. Обучение верхней передаче—20 мин.

1. Верхние передачи мяча о стену (щит) с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в движении приставными шагами вдоль стены.

2. Передача о стену после того, как мяч отскочит от пола.

3. Стоя лицом к стене, передача над собой, поворот на 180° и передача над собой, стоя спиной к стене, снова поворот кругом и т. д.

4. Верхняя передача мяча, посланного инструктором после предварительного перемещения вперед, вправо и влево.

5. Занимающиеся стоят, как показано на рис. 36. Инструктор передает мяч вперед, занимающийся бежит вперед, останавливается двойным шагом, поворачивается лицом к инструктору и верхней передачей направляет ему мяч обратно. Инструктор посылает мяч в зону 6 к лицевой линии, учащиеся выходят к мячу из зон 5 и 1, инструктор посылает мяч под различным углом к сетке в зоны 3 и 2, занимающиеся выходят к сетке и выполняют вторые передачи вдоль сетки.

6. Игра «Передачи волейболистов» из предыдущего урока.

III. Обучение нижней прямой подаче—30 мин.

1. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен) снизу одной рукой в парах. После броска выполняется шаг вперед сзади стоящей ногой. Броски выполняются поочередно игроками с одной стороны, затем с другой.

2. Нижняя прямая подача теннисного мяча через сетку,

3. Нижняя прямая подача мяча, установленного в держателе.

4. Нижняя подача в стену и прием отскочившего мяча.

5. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку.

Обратить внимание занимающихся, чтобы удар выполнялся выпрямленной рукой, точка удара по мячу не

64

должна быть высоко. Ошибкой будет, если нога, стоящая сзади, в момент удара поднимается назад-вверх. IV. Подготовительная игра в волейбол—20 мин. Игра «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В игре участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе. После розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводятся в игру верхней передачей. Условия игры приближаются к волейболу еще больше, если мяч через сетку бросать вторым

касанием (рис. 37).

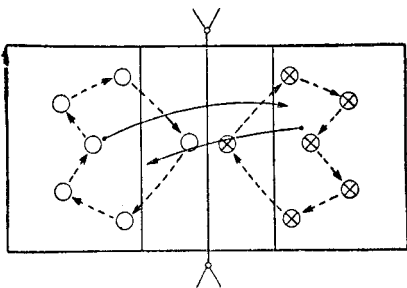


Рис. 37. «Два мяча через сетку»

Игра в волейбол без подачи, мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Заключительная часть – 5 мин.

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

УРОК 5

Задачи урока: 1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче.

Продолжительность урока – 120 мин. Инвентарь – набивные, волейбольные мячи. Подготовительная часть – 25 мин.

1. Упражнения 4 и 5 на быстроту перемещения из урока 2.

2. Из различных исходных положений (на месте и в движении) одновременные, попеременные и последовательные круги прямыми руками в различных плоскостях.

65

3. Упор лежа сзади, ноги слегка согнуты, пружинящее движение туловищем вперед.

4. Из седа на пятках, держась руками за стопы, прогибание, подавая таз вперед.

5 Из стойки на коленях, руки за спину, пальцы сплетены, сед на пятки, одновременно наклон вперед, руки назад, лбом коснуться коленей.

6 Из исходного положения стоя на правой ноге, левая сзади на носке, руки вверх, наклон вперед, быстро сгибая левую ногу вперед до касания коленом левого плеча, руки вниз и назад (несколько раз правой и левой ногой).

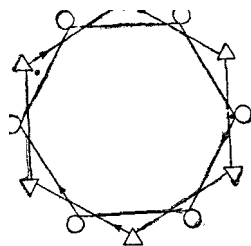


Рис 38. Гонка мячей

7. В исходном положении седа (ноги вместе или врозь), руки в различных исходных положениях, пружинящие наклоны вперед.

8. Вращение набивного мяча вниз-назад, вверх-вперед, держа его двумя руками перед собой.

9. Многократные броски набивного мяча от лица двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.

10 «Гонка мячей». Занимающиеся делятся на две команды и стоят по кругу через одного; у двоих противников находящихся друг против друга, набивные мячи. По сигналу занимающиеся начинают передавать мяч по кругу влево или вправо, каждая команда старается, чтобы их мяч догнал другой (рис. 38).

Основная часть— 90 мин.

1 Обучение верхней передаче—30 мин. Упражнения 1–3 с набивным мячом из урока 2. Упражнения выполняются в парах.

2 Верхние передачи в парах вперед-вверх точно партнеру и в сторону от него (рис. 39). Многократные передачи над собой, после каждой передачи посмотреть на партнера. После каждых 2 передач поворот на 180°.

3. Повторение упражнений 1, 2, 3 в верхней передаче у стены из урока 4.

4 «Эстафета у стены». Игроки располагаются в колоннах по одному у стены. По сигналу первые в колоннах выполняют две передачи о стену и уходят в конец своей

66

колонны, на их место выходят вторые игроки и т. д. Побеждает команда, дольше всех выполнявшая упражнение. Команда, допустившая потерю мяча, выбывает из игры.

5. Игроки располагаются в зонах 6, 3 и 4. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, в зоне 4 игрок

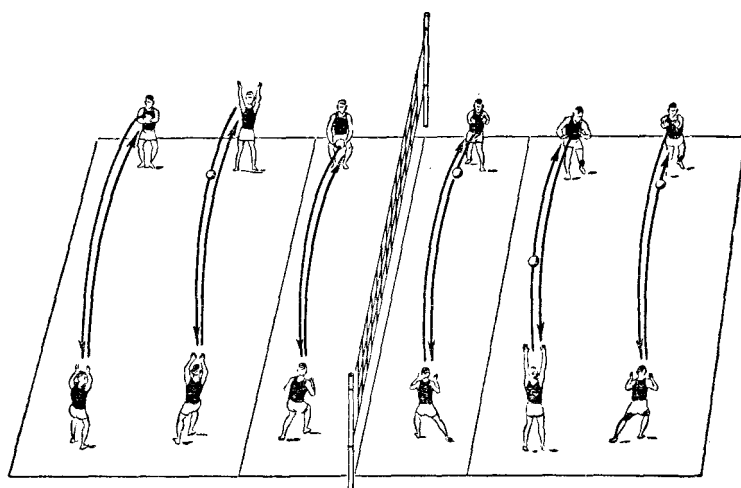


Рис. 39. Верхняя передача мяча в парах

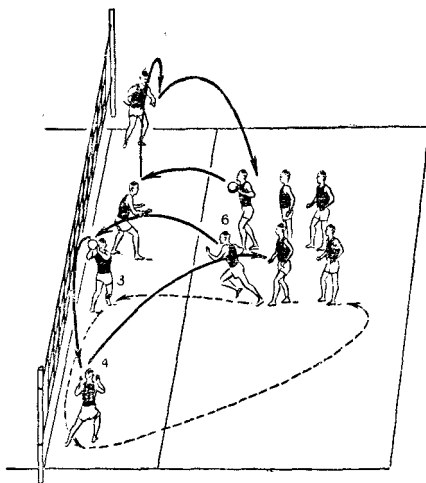


Рис. 40. Упражнение в передачах мяча

67

ловит мяч, подбрасывает его над собой и верхней передачей посылает в зону 6 и т. д. Игрок после передачи переходит в ту колонну, куда он передал мяч (рис. 40). II. Обучение нижней прямой подаче—30 мин.

1. Броски набивного мяча снизу одной рукой через сетку с места подачи.
2. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии в пределы площадки с соблюдением

правил игры.

3. Поддачи подряд одним занимающимся ~ 10 попыток.

III. Подготовительная игра в волейбол—30 мин.

«Два мяча через сетку». Мяч вводится в игру нижней подачей. В случае потери подачи игра продолжается по правилам «Пионербола», но команде, допустившей потерю подачи, выигрыш очка не засчитывается.

Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам— ошибки при приеме мяча не фиксируются, мяч вводится в игру передачей из зоны 6.

Заключительная часть — 5 мин.

УРОК 6

Задачи урока: 1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—набивные, баскетбольные, волейбольные мячи.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Упражнение 15 из урока 2 на быстроту перемещения.

2. Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля.

3. Броски набивного мяча от лица двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Упражнения можно проводить в виде соревнования.

4. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.

5. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (ладони обращены пальцами вперед, внутрь, наружу), то же, но с опорой рук на пальцы.

68

6. Из стойки на коленях, руки в стороны, падение вперед в упор лежа на согнутых руках и возвращение в исходное положение толчком рук.

7. Из исходного положения правая нога назад взмах правой ногой вперед с одновременным поворотом налево кругом; то же левой ногой с поворотом направо (несколько раз подряд в каждую сторону).

8. Из исходного положения лежа на груди, разгибая

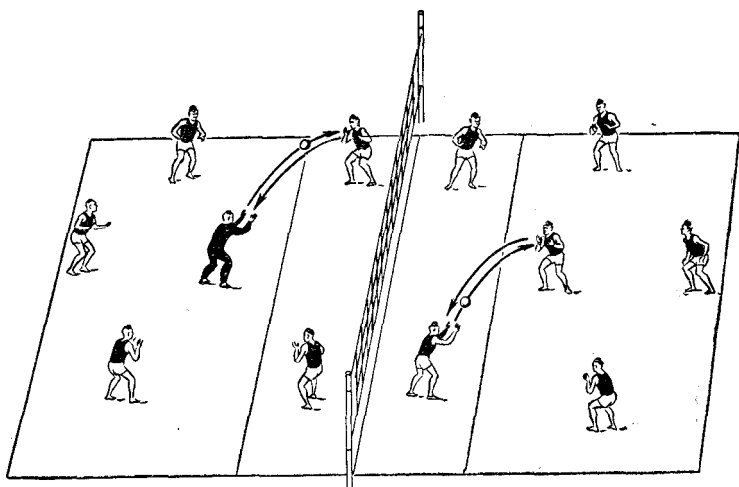


Рис. 41. Передачи в круге с водящим в середине.

руки и сгибая ноги назад, прогнуться, стараясь коснуться носками ног затылка.

9. Из исходного положения лежа на спине поднять прямую ногу вверх, обхватить ее руками и пружиняще притянуть к себе.

10. Из стойки на коленях, руки за головой или на поясе, перейти в сед на пятках и вернуться в исходное положение.

Основная часть—90 мин. I. Обучение верхней передаче—30 мин.

1. Передачи в парах—задание из предыдущих уроков. Передачи над собой, поворот на 360° и передача партнеру.

2. Передачи в круге с водящим в середине—на месте и в движении приставными шагами (рис. 41).

69

3. «Эстафета у стены» из предыдущего урока.

4. Игроки располагаются так же, как в упражнении 5 в уроке 5. Упражнение проходит так же, но на обеих сторонах площадки. В зоне 4 игрок верхней передачей направляет мяч через сетку в зону 6, где игрок «принимает» мяч, посылает его в зону 3 и т. д. После передачи через сетку игрок переходит на противоположную площадку в зону 6.

II. Обучение нижней прямой подаче—30 мин.

1. подача из-за лицевой линии в пределы площадки с соблюдением правил (подачу произвести в течение 5 сек.).

Игроки выходят на место подачи и после свистка инструктора (на другой стороне

площадки–помощника) выполняют подачу.

Свободные игроки располагаются на площадке и принимают мяч от подачи сверху двумя руками, затем отдают его игрокам, ожидающим своей очереди на подачу.

III. Подготовительные и учебные игры–30 мин.

Подготовительная игра из предыдущих уроков, но четырьмя мячами. Вблизи от сетки мяч можно передавать верхней передачей.

Учебная игра в волейбол. Мяч вводится верхней передачей. Первые передачи все направляют в зону 3, в зоне 3 игрок второй передачей направляет мяч в ту зону (4 или 2), к которой он в данный момент обращен лицом. Через сетку мяч нужно посылать не только в середину площадки, но и к ее границам–лицевой и боковым линиям.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 7

Задачи урока: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

Продолжительность урока– 120 мин.

Инвентарь–набивные баскетбольные, волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 25 мин,

1. Упражнение 14 из урока 2 на быстроту перемещения.

70

2. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей; мячи со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

3. Ведение баскетбольного мяча.

4. Из упора стоя согнувшись, переставляя руки вперед (попеременно и одновременно), перейти в упор лежа и вернуться в упор присев, переставляя руки назад, перейти в упор лежа сзади и вернуться в исходное положение.

5. В упоре лежа оттолкнуться руками, хлопнуть в ладоши и вернуться в исходное положение.

6. Из упора лежа ноги врозь отведение прямой правой ноги влево, носком коснуться пола за левой ногой; то же левой ногой вправо.

7. Из упора сидя сзади отведение прямой правой ноги влево, коснуться носком пола за левой ногой; то же левой ногой вправо.

8. Из исходного положения стоя или в упоре лежа быстрое сгибание одной ноги (подряд несколько раз правой и левой поочередно) до касания стопой ягодицы.

9. Из основной стойки или стойки ноги врозь приседание на носках и на всей стопе;

то же, но руками касаясь пяток.

10. «Гонка мячей» из урока 5. Основная часть – 90 мин. I. Обучение верхней передаче мяча–30 мин.

1. Передачи в движении по кругу, в середине круга– 2–3 водящих (рис. 42). Игроки вначале движутся в одну сторону, затем в другую.

2. Передачи в парях в движении приставными шагами боком вперед.

3. Игроки располагаются, как показано на рис. 43. С противоположной стороны площадки по свистку инструктора игроки поочередно производят подачу снизу. Игроки принимают мяч сверху двумя руками и направляют в зону 3. Игрок в зоне 3 вторую передачу выполняет в ту зону, куда он обращен лицом. Третьим касанием мяч посылают через сетку в пределы площадки. Игроки должны располагаться так, чтобы они все хорошо видели подающего игрока и заранее готовились к приему мяча.

И. Обучение нижней прямой подаче–20 мин.

Подача на точность–в правую и левую стороны площадки.

III. Учебная игра в волейбол–40 мин.

71

Команде разрешается подряд производить три касания. Один игрок не имеет права касаться мяча два раза подряд. На подачу отводится 5 сек. подача с лицевой линии и касание сетки мячом при подаче–ошибка. Касание сетки игроком и заступание за среднюю линию под сеткой–ошибка. Мяч нельзя задерживать в руках и бросать: касание мяча должно быть отрывистым.

С первых занятий занимающихся надо приучить вести игру в три касания, что поначалу трудно дается, особенно женщинам.

Заключительная часть – 5 мин.

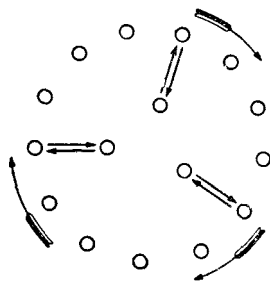


Рис. 42. Передачи в движении по кругу с 2–3 водящими в середине

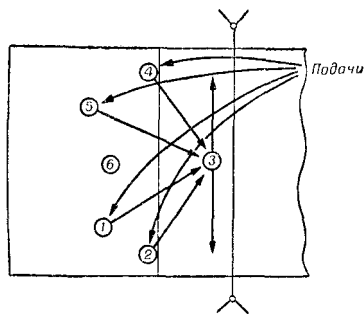


Рис. 43. Прием мяча с подачи, первые и вторые передачи

УРОК 8

Задачи урока: 1. Обучение приему и передаче мяча

сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи.

3. Тактика первых и вторых передач. Продолжительность урока – 120 мин. Инвентарь – набивные, волейбольные мячи. Подготовительная часть – 25 мин.

1. Перемещения (скорость максимальная) на небольших отрезках 3–5 м в направлениях, наиболее встречающихся в игре в волейбол (из зон 1, 5, 6 к сетке, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 за лицевую линию и т. д.).

2. Ходьба выпадами с различными движениями руками.

3. Из стойки ноги вместе или врозь падение вперед,

72

слегка сгибаясь, в упор лежа на согнутые руки, попеременно переставляя руки назад, перейти в упор стоя согнувшись и встать (дети и женщины выполняют на гимнастических матах).

4. Из исходного положения лежа на спине, руки вперед, пальцы переплетены, сгибая ноги, продеть их между

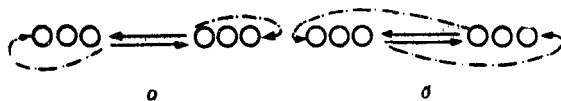


Рис. 44. Броски набивного мяча во встречных колонках

руками, выпрямить и, затем снова сгибая ноги, вернуться в исходное положение.

5. Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны, поднимание прямых ног и разведение их врозь;

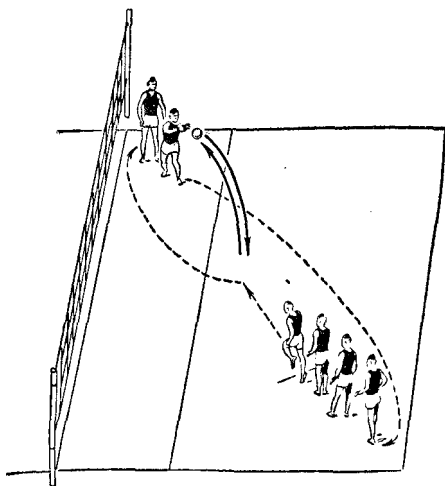


Рис. 45. Упражнение в передачах мяча

поднимание одной ноги, отведение ее в сторону, коснуться ладони разноименной руки.

6. Из основной стойки выпады вперед, назад, в стороны.

7. Броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками—в парах и во встречных колоннах (рис. 44, 45).

73

8. Упражнение на расслабление. Из стойки ноги врозь наклон вперед, руки свободно опущены вниз, пассивное потряхивание руками при помощи пружинящих приседаний; потряхивание руками, поднимая и опуская плечи;

напряженное поднимание рук вверх и расслабленное опускание их вниз.

9. Эстафета из урока 4 (основная часть, п. 6).

Основная часть—90 мин.

I. Обучение приему и передаче мяча сверху—30 мин.

1. Передачи в парах на месте и в движении.

2. Встречная передача мяча, перед передачей мяча во встречную колонну выполняется передача над собой. После передачи занимающийся уходит назад в свою колонну (см. рис. 44, а).

3. Упражнение 3 из основной части урока 7 для выработки навыка приема мяча с подачи.

II. Обучение нижней прямой подаче—20 мин. Подача на точность в правую и левую половины площадки.

III. Учебная игра в волейбол—40 мин. Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной).

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 9

Задачи урока: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач. Продолжительность урока— 120 мин. Подготовительная часть— 25 мин.

1. Бег с остановками и изменениями направления (зигзагами),
2. Ускорения во время бега в определенных границах волейбольной площадки. Остановка по сигналу и имитация верхней передачи и нижней подачи.

3. Соревнование в беге на 15–20 м (на время).

4. Стоя лицом друг к другу и опираясь ладонями прямых рук на плечи друг друга, пружинящие наклоны вперед.

5. Сидя спиной друг к другу, ноги согнуты, держась

74

руками, поднятыми вверх, один наклоняется вперед, другой, наклоняясь назад, прогибается в грудной части позвоночника.

6. Из седа руки в стороны поднимание одной или обеих ног и хлопок в ладоши под ногами.

7. Лежа лицом вниз, ноги согнуты назад, руками захватить стопы, прогибание, подтягивая носки ног к голове.

8. Из основной стойки выпад в сторону и возвращение в исходное положение толчком согнутой ноги.

9. Ходьба в полуприседе и в приседе (обычно и на носках); то же спиной вперед.

10. Броски и ловля набивного мяча от лица двумя руками в парах, во встречных колоннах без перехода и с переходом в противоположную колонну; в расстановке игроков в зонах 6–3–4, 6–3–2.

11. «Невод». Двое водящих—«рыбаки», остальные— «рыбы». «Рыбаки», держась за руки («невод»), ловят «рыбу», соединив вокруг нее руки. Пойманная «рыба» присоединяется к «рыбакам». Игра на время, выявляются лучшие «рыбаки» и наиболее ловкие «рыбы».

Основная часть—90 мин.

1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками – 40 мин.

1. Передачи в парах. Один игрок посылает мяч партнеру так, чтобы тот выходил к мячу и принимал его в средней и низкой стойках. Передачу выполнять после поворота налево и направо.

2. Перемещение по кругу и передача мяча инструктору в середину круга. То же, но в круге стоят 2–3 водящих.

3. Встречная передача мяча с переходом в противоположную колонну после передачи. Вначале выполняется после предварительной передачи мяча над собой (рис. 45,46).

4. Прием мяча с подачи. Упражнение выполняется так, как это описано в предыдущих двух уроках.

II. Обучение нижней прямой подаче—20 мин,

Подачи в правую и левую половины площадки по заданию (по 5 попыток в каждую половину).

III. Учебная игра в волейбол—30 мин.

Задание в игре: вести игру в три касания, через сетку мяч направлять ближе к лицевой и боковым линиям, к

75

самой сетке. Подачей мяч также посылать в правую или левую половину площадки—по указанию инструктора. Заключительная часть—5 мин.

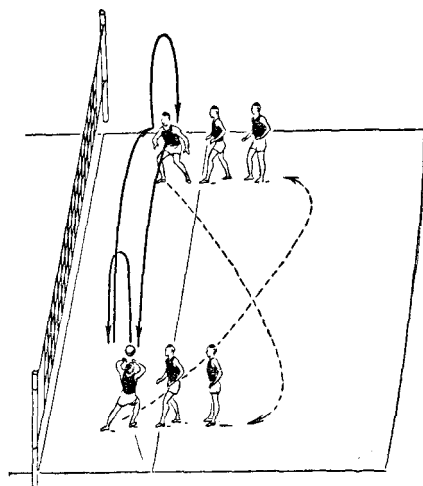


Рис. 46. Встречная передача мяча

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка. Продолжительность урока— 120 мин. Инвентарь— набивные, волейбольные мячи. Подготовительная часть — 25 мин.

1. Упражнения в движении из предыдущего урока.

2. Игра «Невод». Описание игры дано в уроке 9.

3. Стоя ноги врозь лицом друг к другу, один поднимает руки вперед, в стороны, вверх, другой оказывает сопротивление, удерживая его за руки в лучезапястных суставах, то же, но один лежит на спине.

4. Из различных исходных положений, держась за руки, круговые движения одной рукой (правой и левой) со взаимным сопротивлением.

5. Лежа лицом вниз, головой друг к другу, держась за руки, поднять руки в стороны-вверх, прогнуться, одновременно поднимая руки вверх.

76

6. Из упора присев, выпрямляясь на одной ноге, одно временно выполнить взмах другой ногой назад, в сторону, вперед.

7. Из седа ноги скрестно встать без опоры руками и снова сесть; то же, но встать с поворотом кругом.

8. Из положения сидя перекач назад, прямые ноги вверх, носками коснуться пола за головой.

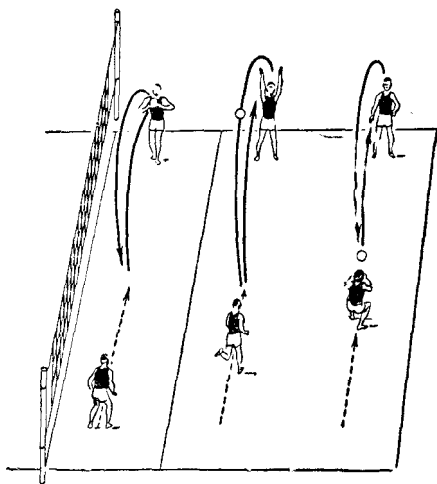


Рис. 47. Передачи в парах после перемещения

9. Руки в различных исходных положениях, подскоки на носках; то же с поворотами на 180 и 360°; то же с продвижением вперед, назад, вправо, влево; то же с различными движениями рук (хлопки, круговые движения); то же, ставя ноги попеременно врозь и вместе; то же, ставя ноги врозь и скрестно.

10. Подскоки на одной ноге, другая вперед или назад;

то же, другую ногу, согнутую в колене сзади, держать за голеностопный сустав; то же, ногу, согнутую в колене вперед, держать руками; то же с продвижением.

Основная часть—90 мин.

I, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками—40 мин.

1. Передачи в парах: на месте в средней и низкой стойках, в выпаде, после перемещения (рис. 47). Передача

77

над собой и наблюдение за партнером, по сигналу (взмах рукой) передать ему мяч. Упражнение выполняется в расположении игроков—один у сетки, другой у лицевой линии, а также по обе стороны сетки.

2. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну. Колонны располагаются в зонах 6—3, 6—2, 5—3, 1—3.

II. Совершенствование навыков перемещения—10 мин.

Эстафета. Задание—от лицевой линии к средней— бег, остановка, поворот кругом — бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперед до линии нападения на противоположной площадке, остановка, перемещение приставными шагами правым боком вперед снова к линии нападения, после этого бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке выполнить поворот на 360° во время бега.

Игра проводится 3 раза. После этого то же задание, но с набивными мячами в руках (девушки и женщины с одним мячом 2 кг, юноши и мужчины—с двумя).

III. Совершенствование навыков подачи—10 мин.

Соревнование на большее количество правильно выполненных подач из 10 попыток (по 5 в правую и левую половины площадки). Подачи выполняются в парах, поочередно, партнеры подсчитывают друг у друга количество правильных подач и сообщают инструктору, который ведет учет в журнале.

IV. Учебная игра в волейбол—30 мин.

Задание—играть в три касания, через сетку направлять мяч ближе к границам площадки, подавать «точно» по указанию инструктора.

В заключение основной части урока проводится игра «Два мяча через сетку», но набивными мячами. Вес мяча для женщин 1 кг, для мужчин— 1,5–2 кг.

УРОК 11

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3, Физическая под-готовка.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—волейбольные мячи, приспособления для выработки точности передач.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. «Салки». Занимающиеся перемещаются приставными шагами в низкой стойке, прыжками на двух ногах в приседе, прыжками на одной ноге.

2. Стоя лицом друг к другу и держась правой рукой за левую партнера и левой за правую, одновременное сгибание и разгибание рук («Пилка дров»).

3. Стоя лицом друг к другу и держась за руки, каждый старается сдвинуть партнера с места.

4. Двое, трое и более занимающихся из исходного положения стоя, на коленях, сидя, руки в стороны, ладони на плечах партнеров, наклоняются вперед и назад.

5. Из исходного положения стоя спиной друг к другу, ноги врозь, держась за руки, наклоны в стороны с взаимным сопротивлением.

6. Один из партнеров из исходного положения сидя, руки в различных исходных положениях, ложится на спину и возвращается в исходное положение, другой удерживает его руками за голеностопные суставы.

7. Из исходного положения сидя лицом друг к другу, держась за руки, ноги врозь, упираются стопами, один из партнеров наклоняется назад, а второй, не сгибая ног, наклоняется вперед.

8. Несколько занимающихся из исходного положения сидя в затылок, ноги врозь, ладони рук на плечах сидящего впереди, наклоняются вперед, сильно сгибая ноги. Затем наклон назад, одновременно выпрямляя ноги («Гребцы»).

9. Из исходного положения сидя, ноги врозь, спиной друг к другу и держась руками, согнутыми в локтях, опираясь ногами о пол, каждый старается повалить партнера в сторону.

10. Подскоки поочередно на правой и левой ноге, другая нога вперед, назад, в сторону.

11. Подскоки в положении выпада вперед, в сторону;

то же со сменой положения ног после трех подскоков; то же со сменой положения ног при каждом подскоке.

12. Прыжки на месте вверх, в прыжке развести ноги врозь (одну вперед, другую назад, в стороны); то же, в прыжке согнуть ноги вперед и обхватить их руками.

79

Основная часть—90 мин.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками—40 мин.

1. Упражнение в парах из предыдущего урока.

2. Эстафета у стены с поворотами. Игроки располагаются в колонны по одному у стены. По сигналу первые игроки делают передачу над собой, затем о стену, поворачиваются на 360° , принимают мяч и, направив его в

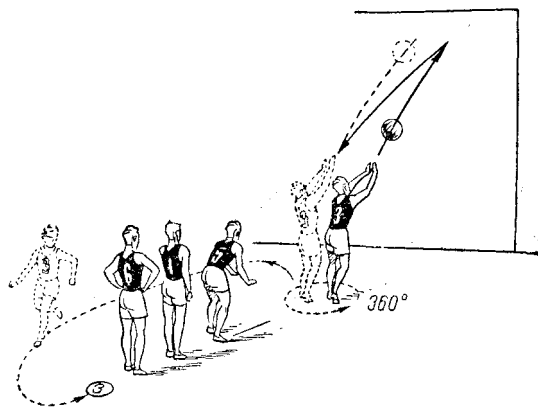


Рис. 48. Эстафета у стены с поворотами

стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на 360° , принимают мяч и т. д. Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены после поворота на 360° и, которая меньше допустила падений мяча на площадку (рис. 48).

3. Передачи мяча на точность. Один занимающийся стоит в зоне 3, остальные в колонне по одному — в зоне 4 (такое же расположение и на другой стороне площадки). Стоящий в зоне 3 подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 4. Затем первый в колонне выходит к мячу и верхней передней направляет его через сетку в заданную зону, стараясь попасть в лежащий там мат (рис. 49).

Упражнение строится так, чтобы передачи на точность через сетку выполнялись также из зон 2 и 3.

80

4. Передачи мяча с собственного подбрасывания на точность (в кольцо из жесткой

проволоки или рамку, которая устанавливается на сетке) из зоны 3 в зону 4, из зоны 6 в зону 3, а оттуда в зону 4 (рис. 50); из зоны 3 в зону 2, из зоны 2 в зону 3.

Для увеличения плотности занятия можно использовать также баскетбольные корзины.

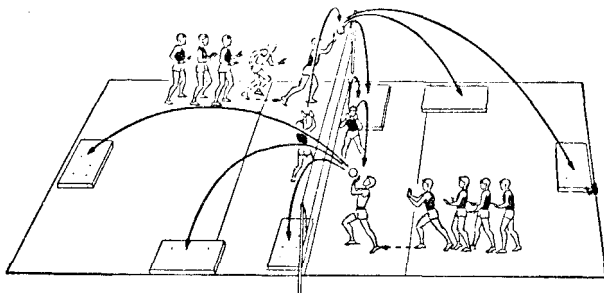


Рис. 49. Передачи на точность

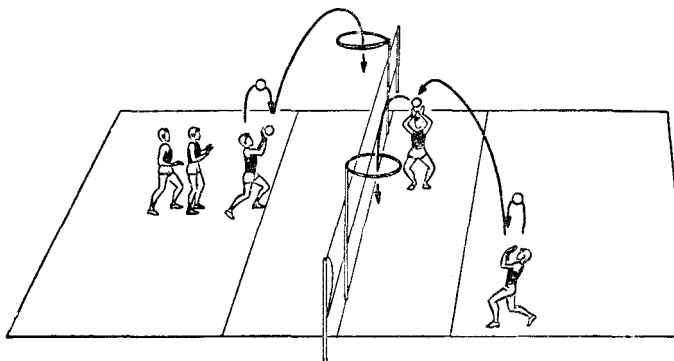


Рис. 50. Первые и вторые передачи на точность у сетки

II. Совершенствование навыков подачи—20 мин.

1. Соревнование на большее количество подач подряд без ошибок.

2. Подачи на точность — в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки.

III. Учебная игра в волейбол—30 мин.

Задание—подачей мяч направлять в дальнюю или ближнюю половины площадки, при передаче через сетку

81

стремиться посылать мяч точно. За удачное выполнение задания команде засчитывать дополнительное очко тут же независимо от того, как кончится розыгрыш мяча. Заключительная часть—5 мин.

УРОК 12

Теоретическое занятие.

1. Краткий обзор развития волейбола – 1 час. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в СССР и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в СССР и международные.

2. Правила игры в волейбол – 1 час.

Правила приема и передачи мяча, количество касаний мяча, правила подачи мяча, выигрыш очка, счет в игре; количество партий, количество очков в партии, расстановка игроков и переходы в игре, замены в игре, одежда игроков, их права и обязанности.

На этих занятиях следует рассказать о методике судейства, а на последующих надо привлекать к судейству самих занимающихся, не занятых в данный момент в игре.

УРОК 13

Задачи урока: 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.

Продолжительность урока – 120 мин. Инвентарь – набивные, волейбольные мячи. Подготовительная часть – 25 мин.

1. Для развития быстроты двигательной реакции и быстроты перемещения. Полезно выполнять различные задания в ответ на зрительные или слуховые сигналы во время перемещения занимающихся различными способами.

2. По зрительному сигналу бег 10–15 м из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и лицом вниз (по отношению к стартовой линии волейболист принимает самые разнообразные положения).

82

3. Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный» бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20–30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной вперед и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Задания усложняются, занимающиеся передвигаются с набивными мячами в руках.

4. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх. То же с прыжком вверх. То же с набивным мячом (или двумя) в руках.

5. Из исходного положения стоя на гимнастической стенке, правая нога согнута, левая опущена вниз, держась руками за рейку на уровне лица, быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же на левой ноге.

6. Напрыгивание на стенку, держась за рейку на уровне лица, и спрыгивание.

7. Броски набивного мяча от лица двумя руками, из-за головы двумя руками на месте и в прыжке; встречная передача мяча через сетку с переходом из колонны в колонну.

8. «Метко в цель». Занимающиеся располагаются по кругу, в середине устанавливаются булавы (городки или мяч на треножке и т. п.), которые защищает водящий. Занимающиеся, перебрасывая друг другу волейбольный мяч, стараются выбрать момент и сбить булавы.

Основная часть—90 мин.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками—30 мин.

1. Передачи на точность через сетку. Описание упражнения дается в уроке 11. Если занимающимся трудно, то передачи на точность они могут выполнять с собственного подбрасывания мяча, затем с передачи партнера.

2. Встречная передача мяча в зонах 5–3, 1–3, 5–2 (рис. 45), 1–4, 4–2.

3. Эстафета с верхней передачей на точность—попадание в баскетбольную корзину. Игроки располагаются двумя колоннами за средней линией. По свистку инструктора первые в колоннах, выполняя передачу мяча над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к баскетбольному щиту, они стремятся попасть мячом в баскетбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего пере-

83

дают мяч вторым игрокам своей колонны и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания. II. Совершенствование навыков подачи—20 мин.

1. Соревнование на большее число подач подряд без ошибки.

2. Нижняя прямая подача на точность—в зоны 4–5, 6–3, 1–2.

III Учебная игра в волейбол—30 мин.

Задание то же, что и в предыдущем уроке.

IV. «Борьба за мяч»— 10 мин.

Занимающиеся делятся на две команды. Игра начинается с того, что инструктор подбрасывает мяч вверх, игроки стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя. Игра ведется на время или на количество передач подряд.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 14

Задачи урока: 1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.

Продолжительность урока— 120 мин.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Упражнения для рук, плечевого пояса во время ходьбы.

2. Игра «Салки» (см. урок 11).

3. Направление передвижения занимающихся постоянное, по сигналам изменяется способ перемещения (ходьба обыкновенная, приставными шагами, в приседе, спиной вперед, прыжками на одной или обеих ногах, бег обыкновенный) или исходное положение (правым или левым боком вперед, спиной вперед).

4. Занимающиеся передвигаются приставными шагами вправо. Когда инструктор подбрасывает (или поднимает) мяч, надо повернуться кругом и продвигаться уже влево, по свистку—снова поворот кругом и т. д.

84

5. Бег или перемещение приставными шагами с изменением направления в пределах площадки, ускорение в определенных границах площадки, остановки и имитация передачи мяча сверху двумя руками и подачи.

6. Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля его после приземления.

7. Стоя на расстоянии 1–1,5 м от стены (или щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч и т. д. Прыжки выполняются ритмично, без лишних подскоков. То же, но без касания мячом стены.

8. Броски и ловля набивного мяча в движении во встречных колоннах.

9. Эстафета. По сигналу первые в колоннах бегут к набивному мячу, принимают положение упор лежа, ноги на мяче и, переставляя руки вправо, делают круг на 360°, после этого бег к лицевой линии, на обратном пути они делают то же самое, но влево.

Основная часть—90 мин.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками — 30 мин.

1. Передачи на точность. Описание упражнения дано в уроке 13. Особенно нужно обратить внимание на точность попадания мячом в зону 6 у лицевой линии.

2. Встречная передача мяча в направлениях, указанных в упражнении 2 урока 13. Кроме того, встречная передача мяча через сетку в зонах 4–5, 4–1, 4–4, 2–4.

II. Совершенствование навыков подачи—20 мин,

Подачи на точность в зоны 4–5, 6–3, 1–2.

III. Учебная игра в волейбол—30 мин.

IV. «Борьба за мяч»— 10 мин.

Описание игры дано в предыдущем уроке.

Заключительная часть — 6 мин.

УРОК 15

Задачи урока. 1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.

Продолжительность урока — 120 мин.

Инвентарь—мячи баскетбольные, волейбольные, набивные,

85

Вводная часть—5 мин. Подготовительная часть — 20 мин.

1. Занимающиеся передвигаются по заданию инструктора каким-либо способом, например ходьба спиной вперед, при подбрасывании мяча переходят на бег (3–4 м) и снова ходьба или во время передвижения приставными шагами, или бега спиной вперед—ускорение.

2. Если инструктор во время бега поднимет (или подбросит) мяч одной рукой, это служит сигналом для перехода на приставные шаги правым боком вперед; если опустит (или бросит) мяч вниз—занимающиеся переходят на приставные шаги правым боком вперед; если поднимет мяч двумя руками—на бег спиной вперед, по свистку — на обычный бег.

3. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля на месте и в движении (из предыдущих уроков).

4. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед и спиной. То же, но с отягощением (с двумя набивными мячами в руках).

5. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, ловля и броски мяча о стену в прыжке.

6. «Мяч среднему». Занимающиеся образуют два (три) круга, в середине каждого круга стоят водящие с набивным мячом в руках. По сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам и ловить. Получив мяч от игрока, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, игроки которой раньше закончили броски.

7. «Подвижная цель». Занимающиеся располагаются по кругу и стараются попасть мячом в водящего, который, бегая по кругу, увертывается от мяча. Попадание засчитывается только тогда, когда мяч коснется ног водящего. Мячи, летящие выше ног, водящий может отбивать руками.

Основная часть—90 мин.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками—40 мин.

1. Передачи в парах: высокие передачи, горизонтальные передачи, увеличивая и сокращая расстояние между игроками, в сторону от игрока, из глубины площадки к сетке.

2. Встречная передача мяча через сетку в зонах 3–3, 2–1, 2–5, 2–2.

3. Прием мяча с подачи. Первая передача в зону 3,

86

вторая – в зону 4 или 2, третьим ударом направить мяч через сетку в зону 6 к лицевой линии.

II. Совершенствование навыков нижней подачи – 10 мин.

Подача мяча на точность – в зоны 5–4, 6–3, 1–2.

Задание выполняется в парах, партнер подсчитывает количество попаданий – по 5 попыток в каждую зону.

III. Игра «Два мяча через сетку» – 10 мин.

Игра проводится четырьмя баскетбольными (или футбольными) мячами. Очко считается проигранным, если на одной стороне площадки окажутся все 4 мяча. Разыгрывается от 5 до 10 очков в зависимости от подготовленности занимающихся.

IV. Учебная игра в волейбол – 30 мин.

Для двусторонних игр группа должна быть разбита на 2 или 3 команды, равные по силам. В каждой команде надо так расставить игроков, чтобы в каждой конкретной расстановке и на передней, и на задней линии были игроки, лучше других владеющие уже навыками игры (см. раздел тактики).

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 16

Задача урока: 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

Продолжительность урока – 120 мин. Инвентарь – набивные, волейбольные мячи. Подготовительная часть – 25 мин.

1. Занимающиеся перемещаются приставными шагами вправо. По сигналу (подбрасывание мяча) необходимо изменить направление, т. е. передвигаться влево.

2. Во время бега по сигналу остановиться, повернуться кругом и бежать в противоположном направлении.

3. Броски набивного мяча весом 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин из-за головы двумя руками с активным движением кистями сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, где находится гимнастический мат).

4. Броски набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке через сетку высотой 2 м для женщин и 2 м 30 см для мужчин.

87

5. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком». Упражнение выполняется в парах и через сетку.

6. Стоя спиной к гимнастической стенке, взяться за рейку на уровне выше головы, прогибание вперед.

7. Прыжки вверх на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается) непрерывно. Количество прыжков подряд постепенно увеличивается.

8. Прыжки в глубину с коня, с гимнастической стенки, на гимнастические маты (для юношей и мужчин).

9. Игры «Мяч среднему» и «Подвижная цель», описанные в предыдущем уроке.

Основная часть—90 мин.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками —40 мин,

1. Передачи мяча в направлениях зон 5—3—4, 5—2—3, 1—3—2. Игроки стоят в колоннах в указанных зонах, а после передачи переходят в ту же колонну (описание дано раньше).

Надо добиваться, чтобы при второй передаче из зоны 3 игрок располагался боком к сетке или даже вполборота к сетке, лицом к игроку, которому он будет посылать мяч. Новички часто допускают ошибку, стоя чуть ли не

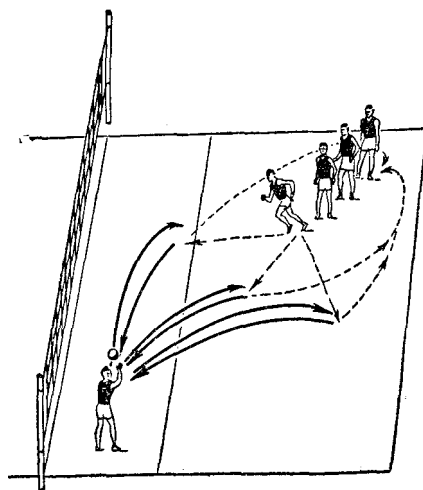


Рис. 51. Прием мяча от нападающего удара

спиной к сетке. Мяч в этом случае при второй передаче уходит от сетки, хотя должен направляться параллельно ей. Надо требовать также высокой передачи.

2. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну. Соревнование: кто

дольше продержит мяч в воздухе, т. е. не даст ему упасть на площадку (ловить нельзя).

3. Прием мяча сверху, от инструктора, который посылает мяч передачей или ударом. Инструктор располагается в зоне 4, занимающиеся в зоне 1. На противоположной стороне площадки это упражнение помогает проводить кто-либо из занимающихся, владеющих навыками игры в волейбол (рис. 51).

II. «Борьба за мяч» (описание дано в предыдущих уроках) – 10 мин.

III. Учебная игра в волейбол–40 мин.

Заключительная часть–5 мин,

УРОК 17

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач.

Продолжительность урока–120 мин.

Инвентарь–теннисные (хоккейные), набивные, волейбольные мячи.

Подготовительная часть –25 мин.

1. Во время перемещения подбрасывание мяча инструктором служит сигналом для прыжка вверх, бросание мяча вниз – сигнал для имитации верхней передачи в низкой стойке, поднятие мяча – сигнал для имитации подачи. Таким образом, на каждый сигнал занимающиеся должны реагировать соответствующим ответным действием.

2. Во время бега по сигналу (подбрасывание мяча) бег в противоположном направлении, если преподаватель поднимает руку с мячом в сторону – остановка и выполняются три-четыре приставных шага в соответствующую сторону.

3. Имитация прямого нападающего удара.

4. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастические

89

палки, положенные поперек на две параллельно поставленные гимнастические скамейки).

5. Броски набивного мяча через сетку в прыжке (урок 16).

6. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на полу. Расстояние от 5 до 10 м. Метание выполняется в прыжке, с места, с разбега, через сетку. Затем проводится соревнование на точность метания.

7. «Эстафеты с прыжками». Условия те же, что и в эстафетах с бегом, только на пути надо перепрыгнуть через препятствия (гимнастические скамейки, набивные мячи и т. п.).

8. «Охотники и утки». Одна команда («охотники») становится по кругу, другая

(«утки») располагается в середине круга. «Охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», «утки» увертываются; кого заденет мяч, тот выходит из круга. Учитывается время, которое «охотники» затратили на то, чтобы «перестрелять» всех «уток».

Основная часть—90 мин.

1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками —40 мин.

1. Передача мяча за счет резких движений кистями и пальцами.

2. Упражнения 1, 2 и 3 из урока 16.

II. Игра «Мяч ловцу» —10 мин.

Игра «Мяч ловцу» организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них—игроки противника (2—3 человека), которые стараются перехватить мяч. Задача состоит в том, чтобы, передавая мяч друг другу, перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко.

III. Учебная игра в волейбол—40 мин.

Задание—второй передачей стремиться из зоны 3 направить мяч в зону 4 или 2 в зависимости от того, где в данный момент находится более сильный игрок (или определить его условно). Для этого игрок зоны 3 должен занять удобное исходное положение лицом к «сильнейшему» игроку.

Заключительная часть — 5 мин.

90

УРОК 18

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.

Продолжительность урока— 120 мин.

Инвентарь—волейбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Во время бега по одному сигналу (подбрасывание мяча вверх) ускорение 3—5 м, по другому (опускание мяча вниз)—остановка.

2. Во время перемещения по сигналам—ускорение, имитация нападающего удара, остановка и передвижение в противоположном направлении.

3. Упражнение с изменением направления и способа передвижения, например при подбрасывании мяча — ускорение вперед, при опускании мяча—остановка и ускорение назад, т. е. спиной в направлении движения. Упражнение можно усложнить изменением

характера сигналов. Например, если ускорение вперед выполнять на поднятие мяча, а ускорение в обратном направлении на подбрасывание, то такое усложнение будет представлять уже известную трудность для занимающихся.

Можно применять отвлекающие действия, например имитируя подбрасывание мяча вверх, бросить его вниз.

4. Из упора стоя (у стены, гимнастической стенки) бег на месте с максимальной быстротой.

5. Из стойки на коленях, руки назад, махом рук вперед прыжком прийти в присед.

6. Подскоки в приседе с попеременным выставлением одной ноги вперед на пятку, вначале с промежуточным подскоком на обеих ногах; то же, но подскок в стойку ноги врозь (одна вперед, другая назад, в стороны) и возвратиться в исходное положение (для юношей),

7. Прыжки вверх с доставанием подвешенного набивного мяча (3 кг), отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но с разбега в три шага.

8. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на наклонной раме на разной высоте.

9. «Охотники и утки» (урок 17).

91

Основная часть—90 мин.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками—40 мин.

1. Передачи о стену в очерченный круг, одновременно глядя на точки рядом с кругом.

2. Эстафета у стены (описание игры было дано раньше).

3. Прием мяча сверху от преподавателя, который посылает мяч передачей или ударом, применяя отвлекающие действия (рис. 52).

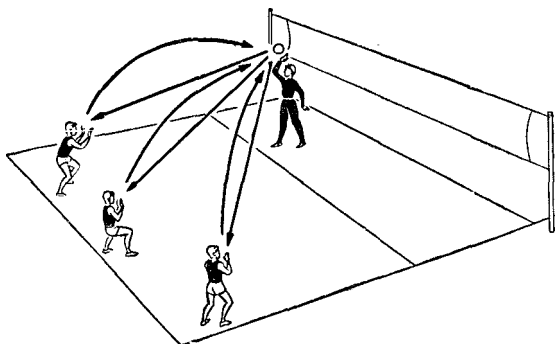


Рис. 52. Прием мяча от удара и обманов

4. Прием мяча с подачи, вторые передачи и отбивание мяча через сетку в заданных направлениях.

II. Совершенствование навыков нижней подачи— 10 мин.

Подача на точность—в зону 5, в зону 6 к лицевой линии, в зону 1.

III. Игра «Мяч ловцу»— 10 мин.

Описание игры дано в предыдущем уроке.

IV. Учебная игра в волейбол —30 мин.

Задание—подавать в зону 5. Вести игру в три касания, применять прием сверху, второй передачей мяч направлять в зону 4 и 2 не дальше 1–1,5 м от сетки.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 19

Занятие по физической подготовке. Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.

92

Продолжительность урока— 120 мин. Инвентарь—набивные мячи, гранаты, оборудование для прыжков в высоту и длину, мячи для игры в ручной

мяч.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Бег медленный (до 4 мин.), ускорение на отрезках 20–30 м.

2. Упражнения для рук, туловища и ног без предметов из предыдущих уроков.

3. Стоя лицом друг к другу и держась за руки, одновременные взмахи правой (левой) ногой вправо (влево).

4. Стоя рядом, руки положить на плечи друг другу, взмахи ногой вперед и назад.

5. Сидя лицом друг к другу, упираясь стопами согнутых ног и держась за руки, попеременное и одновременное разгибание ног с взаимным сопротивлением.

6. Один из занимающихся, сидя или лежа, сгибает и разгибает стопу, другой руками оказывает сопротивление.

7. Один из занимающихся, лежа лицом вниз или на спине, попеременно сгибает и разгибает ноги, другой оказывает сопротивление, удерживая его руками за голеностопные суставы.

8. Один из занимающихся из приседа выпрямляет ноги, другой, нажимая на плечи, оказывает ему сопротивление.

9. Упражнения с набивными мячами весом 1–2 кг:

а) в различных исходных положениях (стоя, лежа, стоя на коленях) поднимание мяча согнутыми или прямыми руками вверх и опускание вниз;

б) то же, но круговые движения мячом в лицевой и боковой плоскостях;

в) лежа на спине, затылок опирается на мяч, ноги врозь, руки в различных исходных положениях, прогибание, поднимая таз вверх;

г) лежа лицом вниз, мяч зажат между стопами, сгибание и разгибание ног в коленях;

д) из стойки ноги вместе или врозь, мяч внизу, приседание, одновременно поднимая мяч в различных направлениях; то же, но выпады вперед, в стороны;

е) из стойки ноги врозь, мяч сзади, приседая, опустить мяч на пол и встать, затем, приседая, взять мяч и т. д.

10. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви.

93

Большое внимание надо уделять развитию прыгучести. Необходимо иметь в виду, что только систематическое применение специальных упражнений на протяжении длительного времени положительно влияет на развитие этого ценного качества волейболистов. Очень важно, чтобы у волейболистов вошло в привычку выполнять упражнения на прыгучесть дома.

Основная часть—90 мин.

I. Бег—20 мин.

1. Бег в чередовании с ходьбой 400 м. Дистанции подбираются в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.

2. Бег с преодолением препятствий (набивные мячи, учебные барьеры, условный окоп).

3. Бег с ускорением до 50–60 м. II. Прыжки —30 мин.

1. Прыжки через планку с поворотом направо и налево на 90 и 180° с прямого разбега.

2. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

III. Метания—20 мин.

Метание гранаты способом «из-за спины через плечо» с места и с разбега.

IV. Игра в ручной мяч 7:7 по упрощенным правилам —20 мин.

На занятиях надо стремиться помочь занимающимся ознакомиться с техникой легкоатлетических упражнений.

Заключительная часть — 5 мин.

УРОК 20

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—набивные, теннисные, волейбольные мячи, мячи на амортизаторах.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Во время ходьбы остановка, поворот налево, сделать шаг правой ногой, приставить левую и выполнить прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами. То же во время бега.

2. Упражнения во время ходьбы (из предыдущих уроков.)

94

3. Один из занимающихся лежит на спине, ноги подняты вверх, сгибание и разгибание ног, другой в упоре стоя опирается руками о голеностопные суставы партнера.

4. В колонне, шеренге, держать за руки, подскоки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением вперед в различных сочетаниях.

5. Стоя лицом друг к другу, держась за руки, подскоки на месте и в движении по кругу; то же в приседе.

6. Стоя лицом друг к другу, левую руку положить на правое плечо, правой рукой взять партнера за левую голень, подскоки на месте и по кругу вправо и влево.

7. Подскоки на одной ноге, руки за спину, стараясь грудью столкнуть партнера (для юношей).

8. Броски набивного мяча через сетку в прыжке.

9. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке с места, с разбега в один шаг, в два шага. Направление броска — из зоны 4 в зоны 4—5.

Надо обратить внимание занимающихся на следующее: в момент постановки правой ноги в последнем шаге руки должны быть в положении замаха сзади. При движении левой ноги вперед руки также начинают движение вперед. В момент разгибания ног руки устремляются также вверх. Продвижение после прыжка вперед минимальное.

10. «Эстафета прыжками» (урок 17). То же, но с набивными мячами в руках.

11. «Эстафета с прыжками чехардой» (для юношей). Занимающиеся делятся на две команды, которые стоят рядом в колонне по одному. На расстоянии 10—12 м впереди колонны в кружках стоят первые номера каждой команды. По сигналу вторые игроки бегут к первым, прыгают через них с помощью рук (как в игре «Чехарда») и становятся на месте первых, которые убегают в колонну. Побеждает команда, раньше закончившая бег.

Основная часть — 90 мин.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками—30 мин.

Упражнения в приеме и передаче мяча сверху двумя руками из урока 16.

II. Ознакомление с техникой прямого нападающего удара —30 мин.

1. Показ прямого нападающего удара и объяснение

95

основных моментов техники выполнения нападающего удара.

2. Выполнение согласованных движений рук и ног при прыжке в один и два шага.

3. Имитация нападающего удара.

4. Метание теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку. Сохранять ритм движений, характерный для нападающего удара (рис. 53).

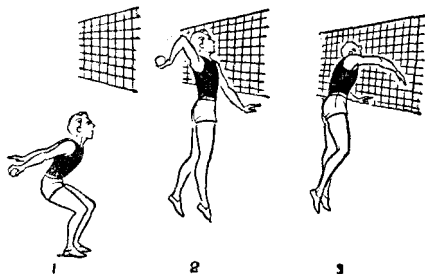


Рис. 53. Метание теннисного мяча через сетку

5. Обучение нападающему удару по мячу на резиновых амортизаторах (рис.54).

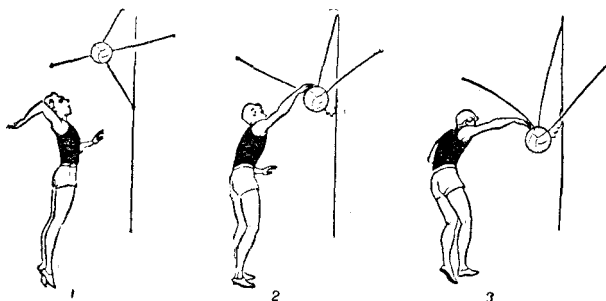


Рис. 54. Нападающий удар по мячу на амортизаторах

III. Учебная игра в волейбол — 30 мин. Заключительная часть—5 мин.

УРОК 21

Задачи урока: 1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя

руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.

96

Продолжительность урока – 120 мин.

Инвентарь – набивные, теннисные, волейбольные мячи, мяч на амортизаторах.

Подготовительная часть – 25 мин.

Содержание подготовительной части такое же, как и в предыдущем уроке.

Основная часть – 90 мин.

I, Верхние передачи мяча двумя руками – 15 мин,

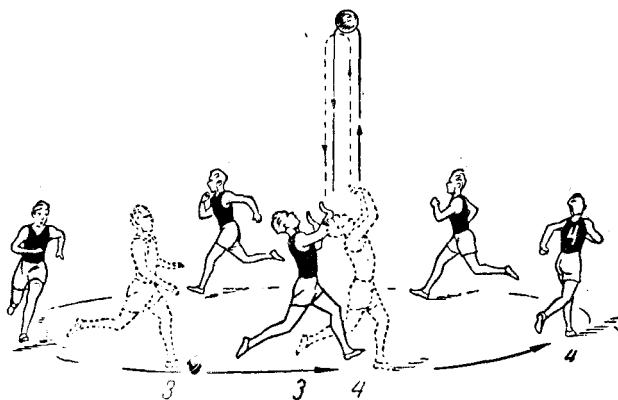


Рис. 55. Передачи над собой в движении по кругу

1 Передачи в паре (задания из предыдущих уроков).

2. Передачи над собой в движении по кругу бегом и приставными шагами – все игроки поочередно выполняют передачу над собой (игрок выполняет передачу и уходит, на его место выходит следующий и т. д.) (рис. 55).

II. Обучение приему мяча снизу двумя руками – 25 мин.

1. Выпад вперед правой или левой ногой. Взять набивной мяч с пола и прямыми руками бросить вперед, вверх, над собой.

2. С набивным мячом в руках после перемещения остановка в глубоком выпаде и бросок снизу вперед, вверх и назад.

3. Прием снизу мяча, подвешенного на шнуре у сетки вверх, вперед-вверх, стоя на месте и после перемещений изученными способами (рис. 56).

87

4. Прием снизу мяча, брошенного партнером в паре и у сетки. Важно обратить

внимание занимающихся на то, чтобы в момент приема мяча они не сгибали руки в локтях, а сам прием осуществлялся не на кулаки, а на предплечья у лучезапястных суставов.

III. Обучение прямому нападающему удару «по ходу» – 25 мин.

1. Метание теннисного (хоккейного) мяча через сетку правой и левой рукой в прыжке с места и с разбега.

2. Ловля теннисного мяча в прыжке с разбега.

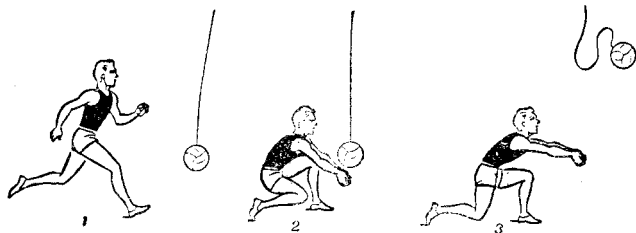


Рис. 56. Прием снизу подвешенного мяча

3. Подбрасывание теннисного мяча вверх и «нападающий удар» через сетку (вначале просто в прыжке, в парах).

4. Нападающий удар по мячу в резиновых амортизаторах (рис. 54).

IV. Учебная игра в волейбол – 25 мин. Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 22

Занятие по физической подготовке.

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.

Продолжительность урока – 120 мин.

Инвентарь – набивные, гандбольные мячи, ядра, оборудование для прыжков, резиновые амортизаторы.

Подготовительная часть – 25 мин.

1. Бег медленный, небольшие ускорения (10–15 м).

2. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног (из предыдущих уроков).

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

4. Упражнения с резиновым амортизатором:

а) в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче);

б) амортизатор укреплен на уровне плеч, руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, занимающийся стоит на амортизаторе. Движение рук вверх, затем вперед.

5. Упражнения с набивным мячом:

а) стоя (стоя на коленях, сидя на пятках), мяч сверху, пружинящее отведение прямых рук назад, прогибаясь в грудной части (движения только в плечевых суставах);

б) из различных исходных положений, мяч сзади, наклоны вперед с одновременным отведением мяча прямыми руками назад;

в) ходьба, балансируя мячом, лежащим на голове, руки в различных исходных положениях;

г) лежа на спине, мяч зажат между стопами, согнуть ноги, поднять вверх, снова согнуть и вернуться в исходное положение;

д) прыжок через мяч на одной и обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево);

е) из стойки бросить мяч вверх, сесть и поймать мяч;

сидя, бросить мяч вверх, встать и поймать мяч.

6. «Удочка». Занимающиеся располагаются по кругу, водящий в середине вращает «удочку» (веревка с теннисным мячом или мешочком с опилками на конце) под ногами играющих, последние подпрыгивают, стараясь не задеть за «удочку». Проигрывает тот, кого «удочка» чаще касалась. Можно ввести такое правило, задевший «удочку» выбывает из игры, и тогда игру проводят до победителя, т. е. когда останется лишь один игрок, которого «удочка» ни разу не коснулась. Игра усложняется тем, что занимающиеся держат в руках набивной мяч (или два мяча).

Подсчитываются очки игроков одной и другой команды.

Основная часть—90 мин.

1. Бег — 30 мин.

99

1. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Повторный бег по 30 — 40 м 3 — 4 раза.

2. Бег 100 м с низкого старта. II. Прыжки — 20 мин.

1. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места

и с разбега (для мужчин).

2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

(для женщин) .

III. Метания – 20 мин.

Толкание ядра.

IV. Игра в ручной мяч 7:7 по упрощенным правилам – 20 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 23

Задачи урока: 1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.

Продолжительность урока – 120 мин.

Инвентарь – набивные, волейбольные мячи, держатели мяча, резиновые амортизаторы.

Подготовительная часть – 25 мин.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов для плечевого пояса, рук, туловища и ног – из предыдущих

уроков.

2. Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, руки вниз, поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение их назад. То же, но круги руками.

3. Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой (как при нападающем ударе), двумя руками, левой.

4. Броски набивного мяча весом 1 – 2 кг двумя руками из-за головы с максимальным прогибом в грудной части при замахе.

5. Броски набивного мяча весом 1 – 2 кг снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой сверху – правой и левой.

6. Броски набивного мяча через сетку в прыжке с разбега в один шаг.

7. Метание теннисных мячей через сетку в прыжке

100

из зоны 4 в зоны 4 – 5, из зоны 2 в зоны 1 – 2, из зоны 3 в зоны 4 – 5.

8. «Самый меткий». Занимающиеся делятся на две-три команды, которые становятся рядом в колонну по одному перед сеткой. Перед каждой колонной гимнастический мат на задней линии. Игроки поочередно метают теннисный мяч в цель. Метание производится через сетку в прыжке с места, с разбега в один и два шага.

Основная часть—90 мин.

I. Верхние передачи мяча — 10 мин.

1. Передачи мяча в тройках. Игроки располагаются, как показано на рис. 57. Один из игроков верхней передачей направляет мяч игроку, стоящему напротив, и сам идет на его место. Игрок, которому передали мяч, выполняет передачу над собой, затем вторым касанием посылает его игроку напротив и сам идет на его место и т. д. После того как это упражнение будет освоено, оно выполняется без промежуточной передачи над собой.

Занимающиеся должны пробегать справа, чтобы не сталкиваться между собой.

Сложность и нагрузка в упражнении зависят от расстояния между игроками и высоты передач: чем больше расстояние и ниже передачи, тем больше интенсивность упражнения.

2. «Эстафета у стены с поворотами на 360°» (описана раньше).

II. Обучение приему мяча снизу двумя руками — 20 мин.

1. Прием снизу мяча, подвешенного на шнуре. Этот технический прием выполняется стоя на месте и после перемещения.

2. Прием мяча снизу — мяч набрасывает партнер. Упражнение выполняется в парах. Мяч надо бросить так, чтобы игрок бежал к нему и выполнял прием в выпаде с глубоким «подседом» (рис. 57).

III. Обучение прямому нападающему удару—40 мин.

1. Подбрасывание теннисного мяча и удары по нему кистью в прыжке — в парах и через сетку.

2. Нападающий удар по мячу, установленному у сетки в держателе (рис. 58).

3. Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнером.

Занимающиеся при выполнении упражнений 2 и 3

101

располагаются двумя колоннами в зонах 4. Для увеличения плотности занятия часть занимающихся выполняет нападающие удары по мячу на амортизаторах, другая — упражнения с набивными мячами у стены и т. д.

Надо обратить внимание занимающихся на то, чтобы при ударе рука выпрямлялась в локтевом суставе, а движение

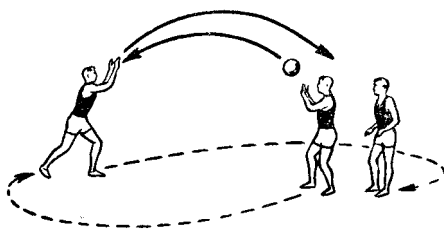


Рис. 57. Передачи в тройках

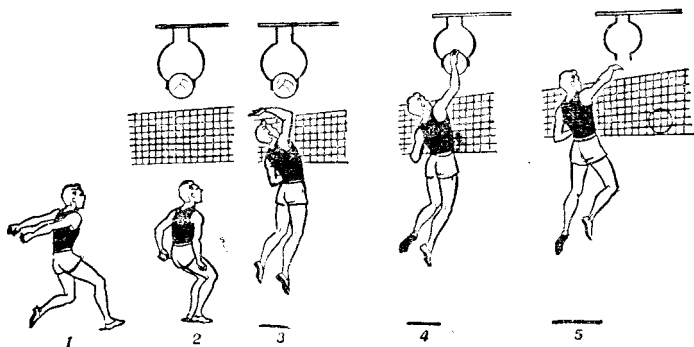


Рис. 58. Нападающий удар по мячу в держателе

кисти было сверху вниз и вправо в заключительный момент, но на в коем случае не влево, что часто наблюдается у новичков.

IV. Учебная игра в волейбол – 20 мин. Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 24

Задачи урока: 1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение 'прямому нападающему удару.

102

Продолжительность урока–120 мин.

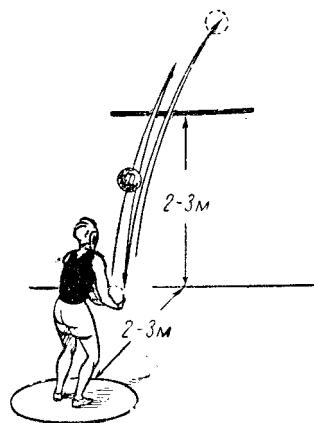
Инвентарь– набивные, волейбольные мячи, держатели мяча, мячи на амортизаторах, резиновые амортизаторы.

Подготовительная часть–25 мин, Содержание подготовительной части то же, ч-ю в предыдущем уроке (23).

Основная часть – 90 мин.

I. Верхние передачи мяча – 10 мин.

Рис. 59. Прием мяча снизу у стены



1. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну: в зонах 2-4,5-2,5-3; через сетку в зонах 4-2.

2. Передачи мяча в тройках. Описание упражнения дано в предыдущем уроке (23).

II. Обучение приему мяча снизу – 20 мин.

1. У стены. Удар по мячу снизу двумя руками о стену. Дать мячу упасть на пол и принять его снизу после отскока (рис. 59).

2. В парах. Один игрок посылает верхней передачей мяч партнеру, который выполняет прием снизу.

III. Обучение прямому нападающему удару—30 мин.

1. Нападающий удар по мячу в держателе и на резиновых амортизаторах.

2. Нападающий удар из зоны 4 по мячу, подброшенному партнером у сетки.

3. Нападающий удар с передачи инструктора или кого-либо из занимающихся, хорошо овладевших второй передачей (рис. 60).

IV. Учебная игра в волейбол – 30 мин.

Прием снизу применять только в тех случаях, когда сверху мяч принять нельзя: у сетки, далеко летящие мячи, мячи, уходящие за пределы площадки.

Заключительная часть – 5 мин.

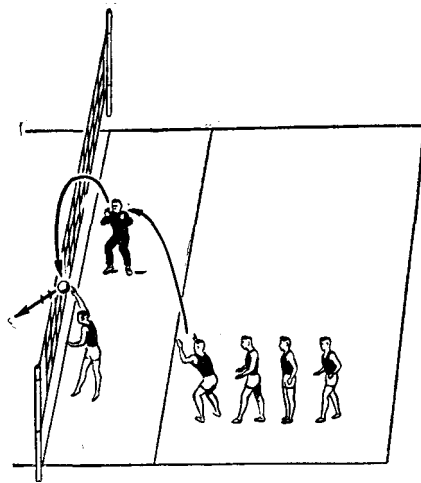


Рис. 60. Нападающий удар со второй передачи из зоны 3

УРОК 25

Задачи урока: 1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.

Продолжительность урока – 120 мин.

Инвентарь – набивные, волейбольные мячи, мячи на амортизаторе.

Подготовительная часть – 25 мин.

Содержание подготовительной части составляют упражнения из подготовительной части урока 2.

Основная часть – 90 мин.

I. Прием и передачи сверху – 15 мин.

1. Групповые передачи мяча из числа описанных в предыдущих уроках.

2. Прием мяча сверху и снизу от удара через сетку. Инструктор стоит на подставке в зоне 4 у сетки и ударом направляет мяч через сетку в зоны 1, 5, 6. Занимающиеся по очереди выходят в зоны и принимают мяч (рис. 61).

II. Прием мяча снизу двумя руками – 15 мин.

1. Отбивание мяча снизу двумя руками о стену на месте и в движении приставными шагами вдоль стены.

2. В парах. Прием мяча снизу от тихого удара.

III. Прямой нападающий удар – 20 мин.

1. Нападающий удар по мячу в резиновых амортизаторах.

2. Прямой нападающий удар из зоны 4, вторая передача из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зоны 5 (рис. 60).

В зависимости от подготовленности занимающихся высоту сетки можно во время занятия снизить.

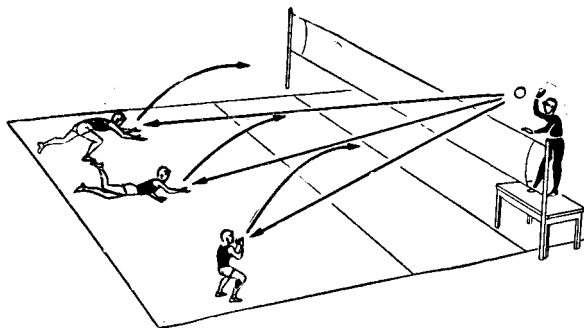


Рис. 61. Прием мяча от нападающего удара

IV. Обучение верхней прямой подаче – 30 мин.

1. Броски набивного мяча весом 2 кг из-за головы двумя руками.

2. Из положения «рука с набивным мячом весом 1 кг за головой» выпрямление руки вверх и бросок мяча вперед за счет резкого заключительного движения.

3. Верхняя прямая подача в стену и прием мяча.

4. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку. Нужно следить, чтобы мяч подбрасывали правильно, а удар выполнялся выпрямленной рукой, ладонью.

V. «Два мяча через сетку» (четырьмя баскетбольными мячами) – 10 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 26

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.

105

Продолжительность урока – 120 мин. Инвентарь – набивные, волейбольные мячи. Подготовительная часть – 25 мин. Содержание подготовительной части то же, что и в

уроке 3.

Основная часть – 90 мин. 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху

и снизу двумя руками — 20 мин.

1. Прием мяча сверху и снизу от удара через сетку.

Удар выполняет инструктор, стоя на подставке, или его помощник (рис. 61).

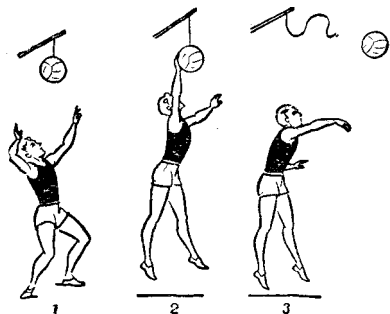


Рис. 62. Подводящее упражнение к верхней прямой подаче

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

П. Обучение верхней прямой подаче — 20 мин.

1. Упражнения с набивным мячом из урока 25.

2. Поддачи мяча в стену и прием.

3. подача через сетку в пределы площадки. Занимающиеся, которым трудно дается верхняя прямая подача, могут выполнять такие упражнения: подача теннисного или малого резинового мяча, подача мяча, установленного в держателе (рис. 62).

III. Обучение прямому нападающему удару—20 мин.

1. Упражнения 1 и 2. из предыдущего урока.

2. Нападающий удар из зоны 2 в зону 1 со второй передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зоны 2 и 6.

IV. Учебная игра в волейбол —• 30 мин.

Сетку во время игры можно установить ниже, чем это предусмотрено правилами игры. Нападающий удар

106

выполнять лишь с хорошей второй передачи. Верхнюю прямую подачу можно разрешить тем волейболистам, которые хорошо ее освоили.

Заключительная часть — 5 мин.

УРОК 27

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.

Продолжительность урока – 120 мин.

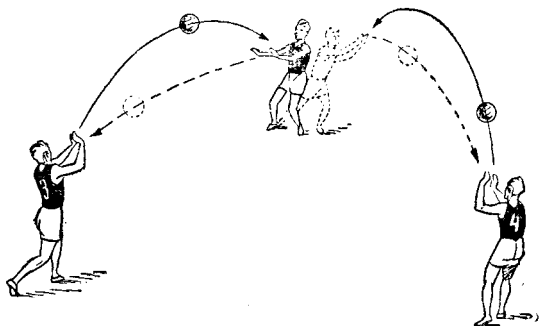


Рис. 63. Прием поочередно двух мячей

Инвентарь – набивные, волейбольные мячи, держатели мяча, мячи на амортизаторах.

Подготовительная часть – 25 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения те же, что в уроке 4. Добавляются упражнения с набивными мячами для развития скоростно-силовых качеств, особенно прыгучести.

Основная часть – 90 мин.

I. Прием и передача мяча сверху и снизу – 20 мин.

1. Поочередный прием и передача сверху двух мячей, которые посылают передачей и бросками два партнера (рис. 63). То же, но прием мяча снизу двумя руками.

Игроки располагаются треугольником. Один из игроков, находясь все время в положении средней и низкой

107

стойки, принимает мячи от двух партнеров и посылает мяч партнеру в противоположном направлении.

2. Игроки располагаются в зонах 6–2–4. Передача из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 длинная передача в зону 4. В зоне 4 игрок принимает мяч, делает передачу над собой и посылает его передачей в зону 6 и т. д. Игроки после передачи переходят в ту зону, куда передали мяч.

II. Ознакомление с передачей в прыжке и отбиванием мяча кулаком над сеткой – 10 мин.

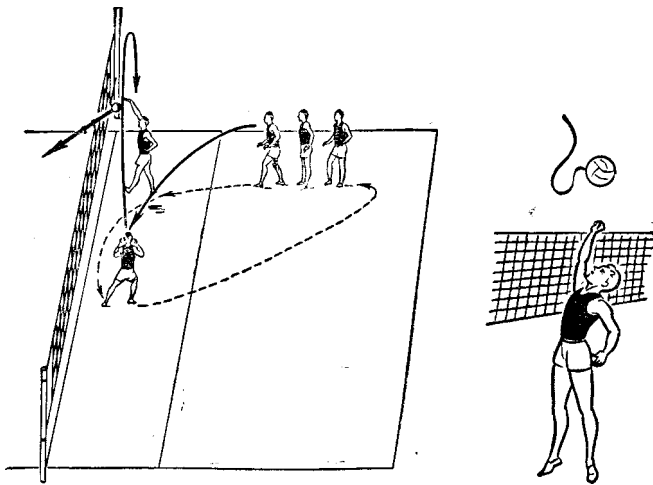


Рис. 64. Отбивание мяча кулаком в прыжке

Рис. 65. Нападающий удар из зоны 2

1. Ловля набивного мяча в прыжке.
 2. Броски набивного мяча в прыжке в парах (расстояние 2–3 м).
 3. Поймать набивной мяч в прыжке, приземлиться и затем в прыжке бросить мяч партнеру.
 4. Отбивание подвешенного мяча кулаком в прыжке (рис. 64).
 5. Отбивание подвешенного мяча в прыжке способом верхней передачи.
- III. Обучение верхней прямой подаче – 10 мин. Повторение упражнений из предыдущих уроков. IV. Обучение прямому нападающему удару – 20 мин.

108

1. Нападающий удар из зоны 4 «по ходу» со второй передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зоны 5 (см. рис. 60).
2. Нападающий удар из зоны 2 со второй передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зоны 1 (рис. 65).

Если у занимающихся наблюдаются ошибки, надо, чтобы они в индивидуальном порядке больше выполняли подводящих упражнений, описанных в предыдущих уроках.

V. Учебная игра в волейбол – 30 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 28

Занятие по физической подготовке.

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой игры в баскетбол.

Продолжительность урока – 120 мин.

Инвентарь – набивные, баскетбольные, теннисные мячи.

Подготовительная часть – 25 мин.

1. Общеразвивающие упражнения из подготовительной части урока 5.
2. В различных исходных положениях (мяч впереди) сгибание и разгибание рук с одновременным вращением мяча кистями рук.
3. Из различных исходных положений, держа по мячу в каждой руке у плеч, одновременное и попеременное поднимание мячей вверх и опускание.

4. Стоя ноги врозь, мяч за головой, наклоны назад, вперед, вправо, влево.

5. Лежа на спине, мяч зажат между стопами, поднимая туловище и сгибая ноги, сесть, руками обхватить голени.

6. Сидя лицом друг к другу, ноги согнуты, толкание мяча друг другу попеременно правой и левой ногой и одновременно двумя ногами.

7. Стоя лицом друг к другу в приседе, подскоки на двух ногах, бросая мяч друг другу (на месте и продвигаясь вперед, по окружности).

8. Доставка баскетбольного кольца. На расстоянии 30–40 см от перпендикуляра, опущенного от края кольца,

109

чертится на полу линия – место толчка игроков. Это место аналогично месту толчка при прямых нападающих ударах (удар по мячу наносится впереди игрока). Игроки по очереди достают кольцо или щит, имитируя прямой нападающий удар правой рукой. Затем такое же упражнение выполняется левой рукой.

9. «Эстафета прыжками». Проводится по условиям обычных эстафет, но занимающиеся передвигаются прыжками на одной ноге (правой и левой), в приседе. Усложняются условия игры переноской груза (набивных мячей и др.).

10. «Катающаяся мишень». Занимающиеся делятся на две команды, которые располагаются за 2–3 м от лицевых линий (стены). В центре устанавливается волейбольный мяч. По сигналу игроки обеих команд, бросая теннисные мячи, стараются закатить волейбольный мяч на сторону противника за контрольную отметку. Разыгрывается 5–10 очков.

Основная часть–90 мин.

I. Изучение техники игры в баскетбол –50 мин.

1. Передвижения без мяча. Остановка шагом и прыжком во время бега.

2. Передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча.

3. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля в прыжке. Ловля и передача после поворотов.

Упражнения в передачах и ловле проводят так, чтобы занимающиеся возможно больше времени находились в движении. При этом надо стремиться к тому, чтобы направление передач мяча и передвижение занимающихся отражали направление передач мяча в волейболе (в пределах площадки) и характер перемещения волейболистов в игре.

4. Броски мяча в корзину; двумя руками от лица и снизу, одной рукой от плеча.

5. Штрафные броски. Соревнование на большее количество попаданий из 10 попыток, а также подряд без промаха.

II. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам –40 мин, (2 половины по 15 мин. с перерывом 10 мин.). В перерыве –соревнования в штрафных бросках.

Заключительная часть –5 мин.

110

УРОК 29

Задачи урока: 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.

Продолжительность урока –120 мин.

Инвентарь – набивные, волейбольные, теннисные мячи.

Подготовительная часть –25 мин.

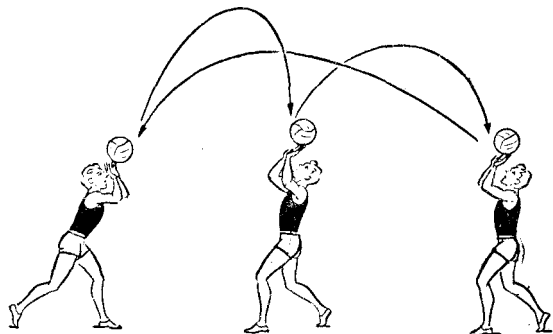


Рис. 66. Передача мяча назад, за голову

1. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног; (то же, что в уроке 6).

2. Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств из уроков 21–23.

3. «Эстафета прыжками», «Катающаяся мишень» (описание игр дано в уроке 28).

Основная часть –90 мин.

I. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову –20 мин.

1. Броски набивного мяча над собой и назад-вверх.

2. Подбрасывание волейбольного мяча над собой и передача вверх-назад.

Оба упражнения выполняются в парах.

3. 3'анимающиеся располагаются в тройках (рис. 66). Игрок 1 бросает набивной мяч игроку 2, игрок 2 ловит и затем бросает его игроку 3. Игрок 3 бросает мяч игроку 1.

4. То же, но передача волейбольным мячом.

В положении верхней передачи мяча назад игрок слегка отклоняет плечи назад и предплечья также слегка смещаются назад. Однако основа техники верхней передачи такая же, как и вверх-вперед. Особенно надо обращать внимание занимающихся на заключительное движение кистями и пальцами рук. Частая ошибка начинающих – кисти движутся не вверх-назад, а почти назад и пальцы выпрямлены назад – «завалены». Мяч в этом случае летит горизонтально.

Тем, кому трудно дается передача назад, надо выполнить передачу назад подвешенного на тесьме мяча.

II. Совершенствование навыка верхней прямой подачи– 10 мин.

1. Подачи в правую и левую половины площадки.

2. Соревнование; кто меньше сделает потерь подач из 10 попыток.

Упражнения проводятся так же, как и при изучении нижней подачи. Упражнения выполняются в парах, игрок наблюдает за подающим, стараясь одновременно выйти и принять мяч с подачи.

III. Совершенствование навыка прямого нападающего удара –20 мин.

Повторение упражнений из предыдущих уроков.

IV. Учебная игра в волейбол –40 мин.

Задание–применять в игре верхнюю прямую подачу и нападающий удар.

Заключительная часть–5 мин.

УРОК 30

Задачи урока: 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.

Продолжительность урока –120 мин.

Инвентарь–набивные, волейбольные, теннисные мячи, держатели, мяч на амортизаторах.

Подготовительная часть –25 мин.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 7.

2. «Удочка» (урок 22).

112

3. «Самый меткий» (урок 23).

Основная часть–90 мин.

I. Обучение верхней передаче мяча назад—10 мин. Повторение упражнений из урока 29.

II. Обучение приему мяча сверху с падением— 25 мин.

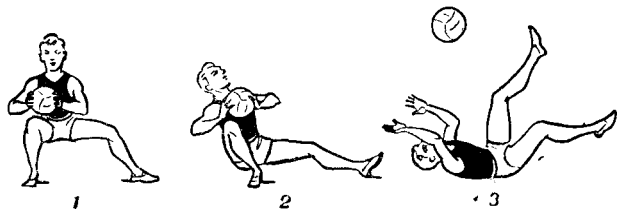


Рис. 67. Подготовительное упражнение к приему мяча сверху с падением

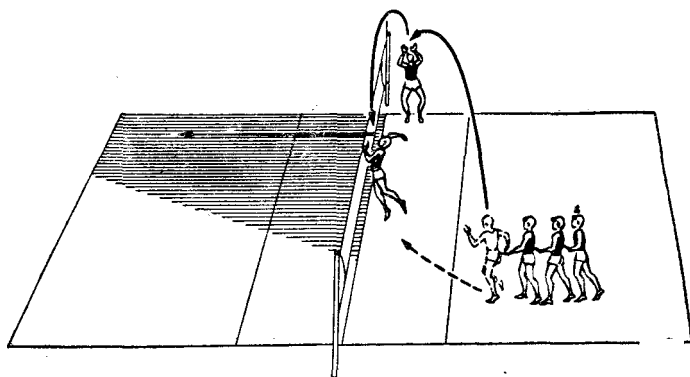


Рис. 68. Нападающий удар из зоны 3

1. Ловля набивного мяча у лица в низкой стойке, падение и перекат назад на спину.

2. Ловля набивного мяча с выпадом правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и падение в сторону на бедро и перекат на спину.

3. С набивным мячом в руках сделать выпад правой ногой вперед-вправо, вытолкнуть мяч вверх и сделать перекат в сторону на бедро и спину (рис. 67).

4. Прием мяча сверху двумя руками с падением с передачи инструктора.

113

Надо следить за тем, чтобы при падении занимающиеся не стремились опереться руками о землю, так как при этом возможны травмы рук (удар локтями). Хорошим предупреждением этому служат упражнения с набивными мячами—руки здесь заняты при броске.

III. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу—15 мин.

1. Чередование ловли и броска набивного (баскетбольного) мяча с приемом и передачей волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Выполняется это упражнение так, как прием и передача двух мячей (один игрок бросает набивной мяч, другой—

волейбольный).

2. Отбивание мяча через сетку кулаком и способом верхней передачи. Занимающиеся стоят в колонне по одному в зоне 4. Инструктор верхней передачей направляет мяч к сетке. Первый в колонне выходит к сетке и в прыжке отбивает мяч кулаком через сетку (передача выполняется 'на самую сетку').

3. То же, но отбивание мяча через сетку сверху двумя руками, в прыжке.

IV. Совершенствование навыков прямого нападающего удара –10 мин.

1. Нападающий удар из зоны 4 с далекой от сетки передачи (1–1,5 м). Вторая передача из зоны 3.

2. Нападающий удар «по ходу» из зоны 3. Вторая передача выполняется из зоны 2 (рис. 68). V. Учебная игра в волейбол –30 мин. Заключительная часть –5 мин.

УРОК 31

Теоретические занятия.

Тема: Физическая культура и спорт в СССР.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическое воспитание в системе коммунистического воспитания.

Забота Коммунистической партии и Советского правительства о массовом развитии физической культуры и спорта среди населения, особенно молодежи, о повышении мастерства советских спортсменов.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Единая всесоюзная спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по волейболу.

114

УРОК 32

Задачи урока: 1. Обучение верхней передаче мяча назад. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. 4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.

Продолжительность урока –120 мин.

Инвентарь – набивные, волейбольные, теннисные мячи, держатели, мячи на амортизаторах.

Подготовительная часть – 25 мин.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 8.

2. Многократные прыжки с места и с разбега и удары по мячу на амортизаторах.

3. Многократные прыжки на одной и обеих ногах с набивными мячами в руках, броски мяча двумя руками из-за головы в прыжке.

Упражнения 2 и 3 игрок чередует: прыжки, броски, удары по мячу, затем снова прыжки и т. д. (2–3 раза).

4. «Вызов». Занимающиеся делятся на две команды и становятся в шеренги около противоположных сторон площадки. Игрок одной из команд направляется к команде противника, игроки которой вытягивают вперед правую руку. Вызывающий три раза касается ладоней одного из противников, после третьего касания убегает, а вызванный игрок старается его догнать. Если вызывающему удалось убежать, то вызванный идет к нему «в плен» и если не удалось, то сам вызывающий попадает «в плен». Команда продолжает вызывать до тех пор, пока не попадет ее игрок «в плен». Если игрок, имеющий «пленного», сам попадает «в плен», то его «пленный» освобождается и продолжает участвовать в игре. Побеждает команда, имеющая большее число «пленных» (за определенное время) или взявшая «в плен» всю команду противника.

Основная часть – 90 мин.

I. Обучение верхней передаче мяча назад–15 мин.

1. Передачи в тройках (урок 29).

2. Занимающиеся располагаются в зонах 4–3–2. Из зоны 4 мяч направляется в зону 3, где игрок выполняет передачу назад, в зону 2. Из зоны 2 игрок посылает мяч в зону 4 (рис. 69). После трех передач игроки, не

115

прекращая упражнения, смещаются: после передачи из зоны 4 игрок идет в зону 3, из зоны 3 после передачи назад игрок идет в зону 2, а из зоны 2 в зону 4.

II. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину–15 мин.

Повторение упражнений из урока 30.

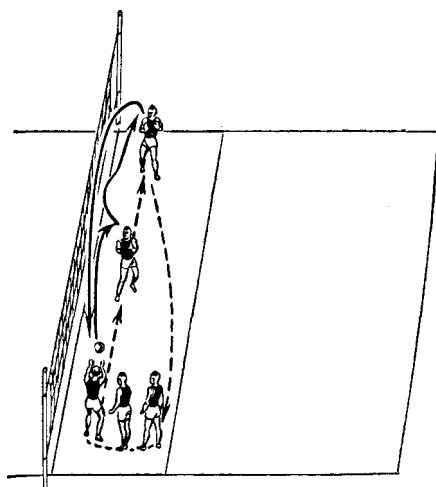


Рис. 69. Передачи назад, за голову

III. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи –20 мин.

Упражнение выполняется так же, как это было описано при обучении приему мяча от нижней прямой подачи. Прием мяча осуществляется сверху, а также снизу.

IV. Совершенствование навыка прямого нападающего удара–10 мин. Повторение упражнений из урока 30.

У. Учебная игра в волейбол –30 мин.

Задание–верхняя прямая подача в правую и левую половины площадки. При высокой передаче в зону 3 из зоны 5 или 6 вторую передачу выполнять назад в зону 2 для удара.

Заключительная часть--5 мин.

116

УРОК 33

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Продолжительность урока –120 мин. Инвентарь–волейбольные, набивные мячи. Подготовительная часть – 25 мин.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 9.

2. «Мяч в воздухе». Занимающиеся располагаются по кругу и перебрасывают друг другу баскетбольный или набивной мяч; водящий, который находится в середине круга, старается коснуться мяча или поймать его. Если ему это удастся сделать, на его место идет игрок, последним коснувшийся мяча.

3. Эстафета с переноской набивных мячей—перемещение различными способами: бег, прыжки на одной ноге, приставные шаги.

Основная часть — 90 мин.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками—30 мин.

1. В парах. Передачи на месте и после перемещений. Высокие передачи. Горизонтальные кистевые передачи. Прием мяча сверху и снизу от удара.

2. Передачи в тройках (в движении).

3. Передача мяча назад (урок 32).

4. Передачи мяча в прыжке. Учащиеся располагаются в зонах 6—3—4 на обеих сторонах площадки. Передача из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, в зоне 4 игрок верхней передачей в прыжке посылает мяч через сетку в зону 6. После 2—3 передач игроки производят смену мест: из зоны 6 игрок идет в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 на противоположную площадку в зону 6.

II. Обучение приему мяча сверху с последующим падением —20 мин.

1. Прием мяча сверху с падением—мяч посылается передачей и тихим ударом одной руки в сторону от принимающего—вправо и влево и перед игроком.

2. Прием мяча сверху с падением после предварительного перемещения (с выходом к месту падения мяча) от передач и ударов одной рукой.

117

III. Совершенствование навыков верхней прямой подачи —10 мин.

1. Подача на силу.

2. Подача на точность—в правую и левую половину площадки.

IV. Учебная игра в волейбол—30 мин. Заключительная часть—5 мин.

УРОК 34

Занятие по физической подготовке.

Задания урока: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой гимнастических движений.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—набивные мячи, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, гимнастические маты, гимнастические снаряды—кольца, брусья.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Во время ходьбы из исходного положения руки вниз, вперед, в стороны, вверх, к

плечам, за голову, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, кругообразное вращение кистей.

2. Во время ходьбы из различных исходных положений поднимание прямых рук вперед, в стороны, вверх и опускание вниз.

3. Руки за головой, наклоны вперед, назад, в стороны.

4. Из исходного положения стоя или стоя ноги врозь (в стороны, одна вперед, другая назад) приседание; то же с движением рук (разгибание и сгибание, вращение кистями, круговые движения руками).

5. Лежа на спине, руки к плечам, сесть и лечь на спину (ноги зацепить за нижнюю рейку гимнастической стенки или удерживать с помощью партнера).

6. Наклоны вперед, держась за рейку гимнастической стенки на высоте груди, пояса.

7. На гимнастической стенке сгибание и разгибание рук хватом сверху и снизу, сгибание рук с перехватом руками вниз и вверх (поочередно и одновременно).

8. Лежа на спине, держась руками за вторую рейку гимнастической стенки, поднимание и опускание ног.

9. Лежа на спине, ноги на гимнастической стенке, руки за головой, прогибание, поднимая таз вверх.

118

10. Стоя лицом к стенке, поднимание ноги вверх по стенке с последующим сгибанием ее вперед.

11. Стоя на стенке, держась руками за рейку на уровне пояса, пружинящие приседания на одной ноге, другую свободно опустить вниз.

12. Стоя лицом к стенке, держась за рейку на высоте плеч, прыжком встать на вторую рейку, согнув ноги, соскок вниз и снова прыжок на третью рейку и т. д.

13. Упражнения с гимнастическими палками:

а) из различных исходных положений, палку вперед, взмахом палку назад за спину (выкруты в плечевых суставах);

б) то же, но одновременно с приседанием;

в) палку вперед, вниз, переворачивая правую руку через левую, левую через правую.

14. Упражнения с резиновыми амортизаторами;

а) в различных исходных положениях, руки вперед или вверх, разведение прямых рук в стороны;

б) одна рука внизу, другая согнута у плеча, амортизатор за спиной, разгибание руки вверх (правой и левой);

в) стоя на амортизаторе, руки внизу, сгибание рук в локтевых суставах.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и продвигаясь вперед-в стороны.

Основная часть—90 мин. I. Акробатические упражнения —40 мин. Акробатические упражнения развивают качества, необходимые для успешного овладения навыками игры в волейбол. Акробатические упражнения содействуют совершенствованию навыков защитных действий.

1. Группировки. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине.

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

3. Кувьрки. Кувьрок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувьрок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувьрок назад из упора присев и из основной стойки.

11^

II. Упражнения на снарядах—20 мин.

1. Вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, размахивание в висе, подтягивание из вися.

2. Упор, упор верхом, упор сзади, передвижение в упоре, размахивание в упоре (для мужчин и юношей). III. Опорные прыжки—10 мин.

1. Прыжок в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку).

2. Прыжок через козла (коня). IV. Игра в баскетбол по упрощенным правилам — 20 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

УРОК 35

З'адачи урока; 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—волейбольные мячи, набивные, мячи на амортизаторах, дополнительные сетки.

Подготовительная часть — 25 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 10.

Основная часть—90 мин.

I. Прием мяча сверху и снизу двумя руками —30 мин.

1. Чередование приема мяча сверху и снизу у стены;

то же, но после отскока мяча от пола.

2. В парах. Один игрок стоит с мячом у сетки и передачей посылает мяч в различные точки задней линии. Второй игрок должен своевременно выйти к мячу и точно передать мяч к сетке своему партнеру.

3. В парах. Прием мяча сверху и снизу от ударов.

4. Игроки располагаются в зоне 4, лицом к зоне 6. Инструктор из зоны 2 посылает мяч передачей в зону 6 к лицевой линии. Первый в колонне должен догнать мяч и снизу двумя руками отбить его через сетку, находясь спиной к ней.

5. Передача мяча назад из зоны 3 в зону 2. Игроки располагаются в зонах 5—3—2 (описание выполнения упражнения дано в предыдущих уроках).

120

6. Вторая передача из зоны 3 после выхода к мячу от линии нападения. Мяч в зону 3 направляется из зоны 5. Переход игроков из колонны в колонну вслед за мячом.

II. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину—10 мин.

Прием мяча сверху с падением от передачи и ударов инструктора из зоны 2 или 4 (занимающиеся выходят из зоны 5 или 1).

III. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении—10 мин.

1. Инструктор передачей из зоны 3 посылает мяч в зону 4 (или 2) на различном расстоянии от сетки. Занимающийся должен направить мяч через сетку передачей, стоя на площадке, или отбить кулаком — в зависимости от передачи. Если мяч опускается около линии нападения, то его надо передать сверху двумя руками, стоя на площадке. При хорошей второй передаче выполнить нападающий удар, когда мяч опускается на самую сетку, отбить его кулаком или сверху двумя руками.

2. Во всех упражнениях, где имеются вторые передачи и отбивание мяча через сетку, надо добиваться, чтобы занимающиеся успевали своевременно выйти к мячу и занять удобное исходное положение для передачи, для удара и т. д. Надо воспитывать у игроков чувство постоянной готовности к выполнению нападающих действий в игре.

IV. Совершенствование навыка нападающего удара — 15 мин.

1. Совершенствование ударного движения по мячу в резиновых растяжках, у гимнастического мата, у стены. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

2. Нападающие удары через сетку с собственного подбрасывания мяча.

3. Нападающий удар из зоны 4 со второй передачи из зоны 3.

4. Нападающий удар из зоны 2 со второй передачи из зоны 3 назад, стоя спиной к нападающему. Игроки располагаются, как в упражнении 5 этого урока, только в зоне 2 выполняется нападающий удар (рис. 70).

Чтобы совершенствование навыков нападающего удара проходило интенсивно, надо сочетать удары через сетку

121

с упражнениями с набивными мячами, у стены, с мячом на амортизаторах.

V. Учебная игра в волейбол—25 мин.

Задание—напоминать о постоянной готовности в игре, в соответствии с характером второй передачи выполнять удар, или отбить кулаком, или сверху двумя руками в прыжке.

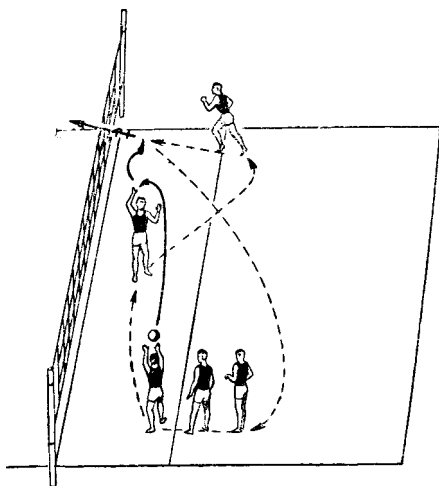


Рис. 70. Нападающий удар с передачи назад, за голову

Заключительная часть — 5 мин.

УРОК 36

Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям (свободный урок). Главным образом уделяется внимание тем техническим приемам, которые меньше всего даются всем занимающимся, затем повторяют пройденный материал, отдельные занимающиеся совершенствуют те или иные приемы с учетом возможных игровых функций, которые они будут

выполнять в игре.

Построение урока, как обычно. В подготовительной части подбираются наиболее понравившиеся занимающимся упражнения из пройденных уроков, затем упражнения в приеме и передачах мяча, подачах, нападающих

122

ударах. Заканчивается урок двусторонней игрой в волейбол. Времени на двустороннюю игру в этом уроке отводится больше, чем обычно (40–50 мин.).

УРОК 37

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

Продолжительность урока— 120 мин.

Инвентарь—волейбольные мячи.

Подготовительная часть — 25 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 11.

Основная часть — 90 мин.

I. Вторая передача мяча — 15 мин.

Передачи мяча в зонах 5–3–4, 6–2–4, 5–3–2 с перемещением игроков в направлении сделанной передачи.

II. Защитные действия—30 мин.

1. Прием мяча от нижней и верхней прямой подач и передача в зоны 3 и 2 по заданию инструктора. Вторая передача из зоны 3 в зоны 4 и 2, а из зоны 2 в зоны 3 и 4.

2. В парах. Чередование приема мяча: сверху, снизу, сверху с падением. Затем мяч направлять в различной последовательности для этих трех видов приема мяча:

игрок должен правильно выбрать способ приема мяча и хорошо его выполнить. Мяч для приема направляется передачей и ударом.

3. Прием мяча снизу у сетки и отраженного сеткой. Игроки располагаются в колонну за линией нападения лицом к сетке. На противоположной стороне в зоне нападения ближе к сетке стоит инструктор с мячом. Инструктор подбрасывает мяч и передачей направляет его через сетку, чтобы он опустился у самой сетки. Первый в колонне выбегает к сетке и принимает мяч снизу. После приема мяч должен опускаться в зоне нападения. В момент приема мяча руки должны быть прямые, плечи отклоняются назад, характерно глубокое «подседание» под мяч. В этом случае прием производится тыльной стороной сомкнутых кистей (со стороны больших пальцев).

Надо рассказать волейболистам, что мяч отскакивает от сетки по-разному в зависимости от того, в какое место

сетки он попадает: чем выше к верхнему краю, тем круче его падение на площадку (рис. 71). Выполняют это упражнение так же, как и предыдущее, только инструктор находится в зоне 3 на одной стороне с игроками и броском направляет мяч в сетку.

III. Индивидуальные тактические действия в нападении—10 мин. Повторение упражнений из предыдущего урока,

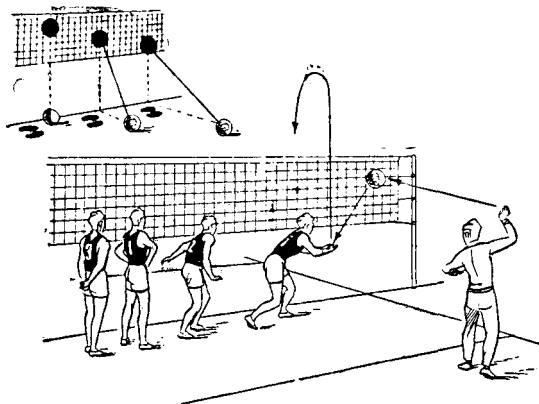


Рис. 71. Прием мяча от сетки

IV. Учебная игра в волейбол — 35 мин. Заключительная часть—5 мин.

УРОК 38

Теоретические занятия.

Тема. Гигиена волейболиста. Правила игры в волейбол.

I. Гигиена волейболиста—1 час.

Закаливание организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи (до врача).

II. Правила игры в волейбол—1 час.

Правила игры относительно изученных приемов техники игры. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

УРОК 39

Задачи урока: 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.

Продолжительность урока— 120 мин.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи.

Подготовительная часть—25 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 13.

Основная часть — 90 мин.

I. Защитные действия—40 мин.

Повторение упражнений из урока 37.

Во время выполнения упражнений инструктор занимается индивидуально с каждым волейболистом. Посылая мяч в различных направлениях и с разной скоростью, он воспитывает у занимающихся тактические умения. Мы имеем в виду прежде всего умелый выбор способа приема мяча, постоянную готовность выполнить прием мяча, умение наблюдать и предугадать возможное действие инструктора: выполнит он удар или передачу («обман») и куда будет направлен мяч.

Инструктор должен за 2–3 занятия проверить всех занимающихся.

II. Подачи нижняя и верхняя прямая— 10 мин.

Подачи на точность 10 нижних и 10 верхних подач подряд. Выполняются в парах.

III. Нападающий удар—20 мин.

1. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с собственного подбрасывания.

2. Нападающий удар из зоны 2 с передачи назад, за голову (рис. 70).

III. Учебная игра в волейбол—20 мин.

Практика судейства. Занимающиеся по очереди судят встречи. Инструктор должен завести график судейства.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 40

Занятие по физической подготовке. Задачи урока; 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой игры в баскетбол.

125

Продолжительность урока— 120 мин. Инвентарь—набивные, баскетбольные мячи. Подготовительная часть—25 мин. В ответных действиях на сигналы применяются остановки в два шага, имитация ловли мяча в движении, броски мяча в корзину в двойном шаге.

1. Во время передвижения переставными шагами кругообразное вращение прямыми руками.

2. Руки в различных исходных положениях, повороты

туловища.

3. Сочетание упражнений для мышц рук и для мышц туловища на основе изученных ранее.

4. Лежа лицом вниз на гимнастической скамейке, руки за голову, ноги удерживает партнер, прогибание назад.

5. С набивным мячом:

а) стоя или сидя, мяч у груди, повороты направо и налево, одновременно выпрямляя руки вперед;

б) из различных исходных положений, передавая мяч из одной руки в другую впереди и сзади, обвести его вокруг туловища (в одну и другую сторону); то же с броском мяча и ловлей;

в) из исходного положения сидя, мяч за головой, лечь на спину и возвратиться в исходное положение (партнер удерживает за ноги у голеностопных суставов);

г) стоя лицом друг к другу и держась руками за мяч, вырывание и выкручивание мяча из рук партнера.

6. Прыжки в приседе на месте и продвигаясь вперед, назад, в стороны.

7. Бег на месте, высоко поднимая колени.

8. «Встречная эстафета с мячом». Занимающиеся делятся на две команды. Размещение команд, как для встречной эстафеты. Первые в колоннах по сигналу бросают мяч в противоположную колонну и уходят назад и т. д., пока снова не получают мяч. На этом игра заканчивается.

Игра проводится вначале набивным, затем баскетбольным мячом.

9. «Между двух огней». Занимающиеся делятся на две команды. Игроки одной команды размещаются у лицевых линий (за 2 м от линии, стены). Другая команда занимает площадь между ними. Каждая подгруппа имеет один волейбольный мяч. По сигналу игроки с мячами начинают бросать мячи, стараясь попасть ими в игроков

126

противника. Выигрывает команда, которая за определенное время имеет большее количество попаданий.

Основная часть—90 мин.

I. Передачи и ловля мяча—20 мин.

Повторение упражнений из урока 28.

II. Броски мяча в корзину—20 мин.

Повторение упражнений из урока 28.

III. Ведение мяча одной рукой (правой и левой) — 30 мин.

1. Ведение мяча правой и левой рукой попеременно.
2. Обводка препятствий.
3. Эстафеты с ведением мяча.
4. Сочетания: ловля—ведение, ведение—передача, ведение — бросок в корзину.

IV. Игра в баскетбол по упрощенным правилам— 20 мин.

Индивидуальные тактические действия в нападении: выход на мяч, уход от противника и выход на свободное место для получения мяча. Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места защитником и его передвижения по отношению к противнику. «Держание» игрока с мячом и без мяча.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 41

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.

Продолжительность урока— 120 мин.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи и вспомогательное оборудование.

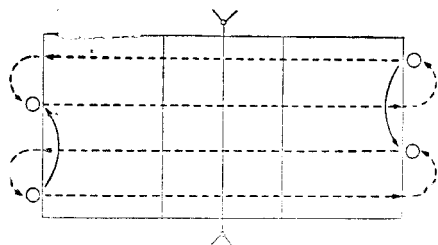
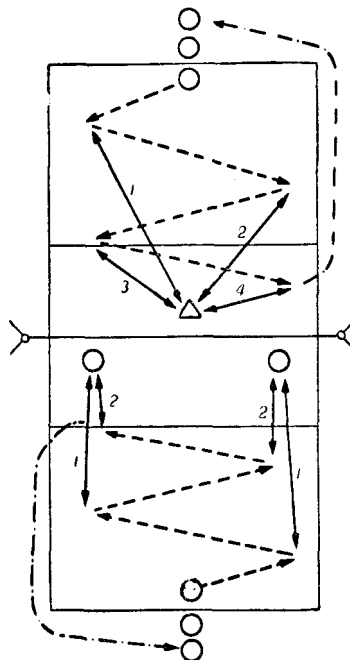


Рис. 72. Передачи в парах в движении

Подготовительная часть—25 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 14.



Основная часть — 90 мин.

Рис. 73. Упражнение в передачах мяча

I. Вторая передача — 30 мин.

1. Передачи в зонах 5-2-3, 1-2-3, 1-2-4, 5-3-2, 1-3-4. В последних двух упражнениях передача выполняется назад.

2. Передача в паре с продвижением вдоль площадки (рис. 72). Перемещение игроков может быть и с поворотами на 360° после передач. После выполнения упражнения занимающиеся меняются местами, как указано на рисунке.

3. Прием мяча и передача игрокам зоны 6 с выходом вправо и влево (рис. 73).

У сетки стоят два игрока, которые передают мячи перемещающемуся по площадке игроку 6. На другой

128

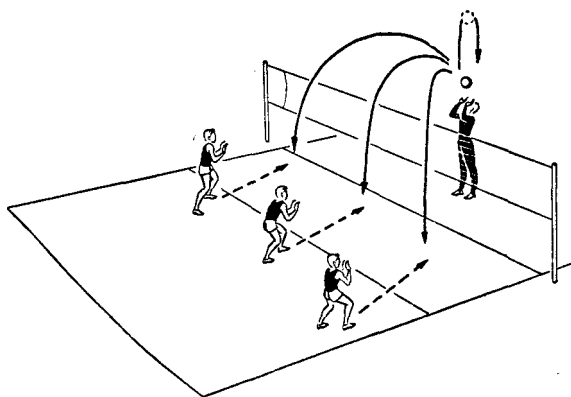


Рис. 74. Развитие у игроков наблюдательности

стороне площадки выполняется такое же упражнение;

мячи передает игроку инструктор.

11. Прием мяча снизу и сверху с падением—20 мин.

Повторение упражнений из урока 38.

III. Изучение индивидуальных тактических действий в защите— 15 мин.

Двое (трое) занимающихся располагаются за линией нападения лицом к сетке и наблюдают за преподавателем, который выполняет передачи над собой за сеткой в зоне 3.

Преподаватель внезапно посылает мяч к сетке кому-либо из занимающихся, который должен принять этот мяч, не сделав ошибки (рис. 74).

IV. Учебная игра в волейбол—25 мин.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 42

Игровая тренировка.

Основная задача урока—совершенствование навыков изученных технических приемов в игровой обстановке.

В подготовительной части подбираются наиболее интересные специальные упражнения, игры и эстафеты.

В основной части занимающиеся выполняют упражнения по технике приема и передач мяча (главным образом в парах) в нападающих ударах, подачах.

На двустороннюю игру отводится 60 мин.

УРОК 43

Занятие по физической подготовке.

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой гимнастических движений.

Продолжительность урока— 120 мин.

Инвентарь—мячи набивные, баскетбольные, гимнастические палки, стенки, маты, амортизаторы.

Подготовительная часть—25 мин.

1. «Ловцы». Занимающиеся делятся на две команды. Одна команда ловит взявшись за руки парами. По сигналу игроки меняются ролями. Подсчитывается количество пойманных игроков за определенное время.

2. «Лови мяч». Занимающиеся делятся на две-три команды, которые становятся в колонну по одному. На расстоянии 4–5 м от колонны начерчен круг. По сигналу первые с набивным мячом в руках бегут в круг и, повернувшись

129

кругом, бросают мяч второму, сами бегут в колонну и т. д.

3. Стоя и сидя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку на уровне головы, прогибание, выпрямляя руки.

4. Стоя лицом к гимнастической стенке на одной из нижних реек, держась за рейку на высоте плеч, наклон вперед, затем выпрямиться и, приблизив бедра к стенке, наклон назад.

5. Лежа лицом вниз, держась за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки согнуты, перехватывание (поочередно) руками вверх и вниз.

6. Упражнения с гимнастическими палками и амортизаторами (резинные бинты);

а) из исходного положения стоя, сидя, палку вверх, повороты направо и налево, наклоны вперед, назад, в стороны;

б) лежа лицом вниз, палку за спину, сгибание ног назад, зацепиться носками за палку и прогнуться;

в) то же, но выпрямление рук вверх;

г) стоя друг против друга, палку вперед, сгибая руки, перетягивание (на себя), выкручивание палки—один старается придать палке вертикальное положение, другой — сопротивляется;

д) амортизатор укреплен на гимнастической стенке, стоя лицом или спиной к стенке, сгибание и разгибание рук, круговые движения руками;

е) амортизатор зацеплен за рейку гимнастической стенки; стоя или сидя спиной к стенке, руки согнуты к плечам, наклоны вперед.

Основная часть—90 мин.

I. Акробатические упражнения—40 мин.

1. Повторение упражнений из урока 34.

2. Перекат в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения «стоя на коленях» перекат вперед прогнувшись.

3. Стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами Стойка на голове. Стойка на руках с помощью партнера и опорой ногами о стену. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

4. Длинный кувырок вперед. Кувырок прыжком (юноши). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

)30

5. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Из стойки на голове кувырок вперед. Кувырок назад прогнувшись из стойки на лопатках с помощью партнера. Кувырок назад прогнувшись через плечо.

II. Упражнения на снарядах—20 мин.

1. Из размахивания в вися на перекладине подъем завесом (для мужчин).

2. Из вися завесом на нижней жерди подъем с перехватом за верхнюю жердь (для женщин).

3. На брусках из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед, подъем махом назад. III. Прыжки—10 мин.

1. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) толчком двумя согнув ноги, ноги врозь, прогнувшись, с поворотом на 90° и 180° .

2. Козел или конь в ширину. Вскок в упор присев, соскок вперед, согнув ноги, ноги врозь, прогнувшись, с поворотом на 90° и 180° , с дополнительными движениями руками.

3. Прыжок согнув ноги.

IV. Игра в баскетбол по упрощенным правилам— 20 мин.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 44

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.

Продолжительность урока ~ 120 мин.

Инвентарь—набивные, волейбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—25 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 15.

Основная часть—90 мин.

I. Вторая передача мяча—30 мин.

1. Повторение упражнений из урока 41.

2. В парах. Один из занимающихся передачей направляет мяч в различных направлениях, другой на основе наблюдения старается определить возможное направление передачи и своевременно выйти к мячу.

Один из занимающихся передает мяч над собой, неожиданно выполняя передачи в различных направлениях, другой наблюдает и выходит для приема мяча. II. Обучение передаче мяча в прыжке— 10 мин.

1. Подбросить мяч над собой и в прыжке передачей направить партнеру.

2. Передача в прыжке с передачи партнера.

Упражнения выполняются в парах. Надо объяснить, что передача выполняется в момент высшей точки взлета, руки поднимаются заранее, передача производится за счет движения кистей и разгибания рук в локтевых суставах.

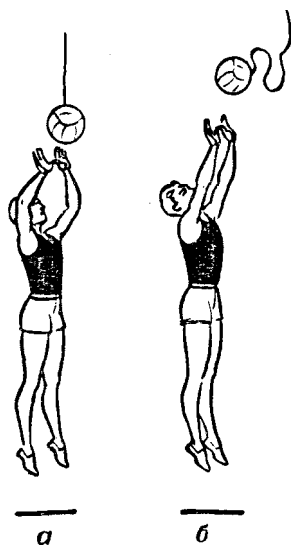


Рис. 75, Передача подвешенного мяча в прыжке

Для слабо подготовленных рекомендуются броски и ловля набивного мяча в прыжке, передача подвешенного волейбольного мяча (рис. 75).

III. Обучение групповым тактическим действиям в нападении – 30 мин.

1. Прием мяча с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и нападающий удар. Вторая передача в зону 2 и нападающий удар.

2. Прием мяча с подачи, первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 или 2 – стоя спиной к нападающему, нападающий удар с передачи за голову.

В то время как часть занимающихся осваивает это упражнение, другие выполняют специальные упражнения и упражнения по технике, затем меняются ролями. IV. Учебная игра в волейбол – 120 мин. Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 45

Игровая тренировка.

Содержание урока: разминка – 10 мин.; упражнения по технике – 20 мин.; групповые тактические действия – 20 мин.; двусторонняя игра в волейбол – 70 мин.

Занятие по физической подготовке.

132

УРОК 46

Занятия по физической подготовке.

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение акробатическим упражнениям и технике баскетбола.

Продолжительность урока – 120 мин.

Инвентарь – набивные мячи, скакалки, канат, баскетбольные мячи, гимнастические маты.

Подготовительная часть – 25 мин.

1. «Невод» (описание дано в предыдущих уроках).

2. Упражнения с набивными мячами:

а) из различных исходных положений (стоя, сидя) броски мяча вверх двумя руками из-за головы и ловля;

б) стоя лицом друг к другу, держась за мяч прямыми руками, вращение мяча вправо и влево с взаимным сопротивлением;

в) из стойки ноги врозь, мяч у груди, наклон вперед, руки с мячом пронести между ногами, бросить мяч вверх и, выпрямившись, поймать мяч;

г) из исходного положения сидя, мяч зажат между стопами, перекаат назад, ноги поднять вверх, развести их и, поймав мяч, перейти в сед.

3. Упражнения со скакалкой:

- а) прыжки ноги вместе, с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад;
- б) прыжки ноги вместе, без промежуточного прыжка, вращая скакалку вперед и назад;
- в) прыжки на одной ноге, с промежуточным прыжком и без него, вращая скакалку вперед и назад;
- г) перепрыгивание с одной ноги на другую, вращая скакалку вперед. Бег со скакалкой, высоко поднимая колени, на месте и с продвижением вперед.

4. «Перетягивание каната». Из числа занимающихся составляются две команды, игроки которых располагаются друг против друга в шеренгах или колоннах. По сигналу каждая команда старается перетянуть другую на свою сторону.

5. Эстафета с переноской набивных мячей—передвижение приставными шагами, прыжками, изменение направления движения на противоположное. Основная часть — 90 мин. I. Акробатические упражнения—40 мин. Повторение упражнений из урока 34.

133

II. Изучение техники игры в баскетбол—30 мин.

Повторение упражнений из урока 28. III. Двусторонняя игра в баскетбол — 20 мин.

Игра проводится по упрощенным правилам. Заключительная часть—5 мин.

УРОК 47

Задачи урока: 1. Обучение одиночному блокированию. 2, Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.

Продолжительность урока— 120 мин.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть— 25 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 16.

Основная часть — 90 мин.

I. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении — 30 мин.

1. Занимающийся выполняет передачи мяча над собой и наблюдает за партнером, который меняет свое место. На каждый уход партнера со своего места занимающийся отвечает точной передачей мяча партнеру или на то место, где он находился.

2. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 через сетку. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 2, из зоны 2 через сетку. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Через сетку мяч направляется вначале передачей по заданию в зоны 2, 3, 4, 1, 6, 5, затем нападающим ударом «по ходу».

II. Обучение одиночному блокированию—20 мин.

1. Передвижение приставными шагами вправо и влево лицом к сетке на расстоянии 40–50 см, остановки и принятие исходного положения для прыжка.

2. То же, но после остановки имитация блокирования—вынос рук над сеткой. Остановки выполняются по зрительным сигналам.

3. Бег вдоль сетки с остановкой и имитацией блокирования.

4. Перемещение у сетки, остановка и прыжок с доставанием ладонями подвешенного над верхним краем сетки набивного или волейбольного мяча.

134

При обучении блокированию надо учитывать изменение в правилах игры, разрешающие переносить руки через сетку при блокировании. В связи с этим блокирующий должен оттолкнуться настолько близко к сетке, чтобы полностью воспользоваться возможностями, которые открывают правила. Однако надо помнить, что переступать среднюю линию и касаться сетки нельзя. Во время прыжка на блок руки проходят вблизи сетки и по достижении верхнего края сетки в момент удара производят встречное движение ладонями вперед, сдерживая силу удара по мячу. Надо помнить, что касаться мяча раньше, чем это сделает нападающий игрок, нельзя.

III. Совершенствование навыков подачи мяча—

15 мин.

Подача подряд 5 попыток после выполнения определенных заданий (бега, прыжков, разгибание рук в упоре лежа).

IV, Учебная игра в волейбол—25 мин. Заключительная часть—5 мин.

УРОК 48

Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям (свободный урок). Основное внимание уделяется исправлению недостатков у занимающихся в овладении техникой.

УРОК 49

Занятие по физической подготовке.

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение акробатическим упражнениям и технике баскетбола.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—набивные, волейбольные мячи, скакалки, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—25 мин.

1. Упражнение на быстроту ответных действий из предыдущих уроков.

2. Упражнения с набивными мячами:

а) стоя ноги врозь, броски мяча над головой правой рукой влево, левой рукой вправо;

б) из различных исходных положений (стоя или сидя), мяч сзади, бросок мяча вверх и ловля;

135

в) мяч зажат между стопами, подпрыгнуть, резко сгибая ноги, подбросить мяч вверх и поймать;

г) стоя спиной друг к другу, мяч у одного из занимающихся внизу, поворот налево и бросок мяча партнеру, который, поворачиваясь налево, бросает мяч обратно и т. д.

3. Упражнения со скакалкой:

а) скакалка, сложенная вдвое, находится в одной руке. Проводя скакалку под ногами, перепрыгивать через нее («Метелочка»);

б) прыжок на правую, приставляя левую, вращая скакалку вперед;

в) чередование простых прыжков с высоким прыжком и двойным вращением скакалки. Различные соединения прыжков со скакалкой.

4. «Подвижная цель» (описание в уроке 15).

Основная часть — 90 мин.

I. Акробатические упражнения—40 мин.

Повторение упражнений из урока 43.

II. Изучение техники игры в баскетбол—30 мин.

Повторение упражнений из урока 40.

III, Двусторонняя игра в баскетбол—20 мин.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 50

- Задачи урока: 1. Обучение одиночному блокированию,
2. Обучение нападающему удару с переводом влево.
3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

Продолжительность урока – 120 мин.

Инвентарь – теннисные, набивные, волейбольные мячи, вспомогательное оборудование.

Подготовительная часть – 25 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 17.

Основная часть – 90 мин.

I. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении – 30 мин.

Повторение упражнения из урока 47.

II. Обучение одиночному блокированию – 20 мин,

1. Повторение упражнений из урока 47.

2. «Блокирование» над сеткой резиновых мячей (шаров из пенопласта), стоя на подставке или сложенных

136

друг на друга гимнастических матах, затем стоя на площадке. На кисти рук у блокирующего надеты «ласты» – резиновые пластины (рис. 76).

3. Блокирование в зоне 3 нападающего удара из зоны 4.

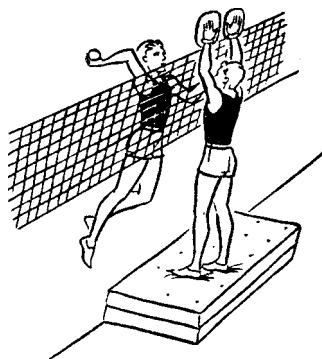


Рис. 76. Подводящее упражнение к блокированию

III. Обучение нападающему удару с переводом влево – 30 мин.

1. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку в прыжке с поворотом налево в прыжке.

2. Метание теннисного мяча через сетку из зоны 3 в зоны 1–2 правой рукой с поворотом туловища влево; то же из зоны 4 в зону 1 и из зоны 2 в зоны 1–2.

3. Подбрасывание теннисного мяча у сетки и удар с переводом.

4. Нападающий удар с переводом из зоны 3 в левую половину поля по мячу, расположенному у сетки в держателе (рис. 77).

5. Удар с переводом по мячу, подброшенному партнером.

6. Удар с переводом из зоны 3 в зону 1 с передачи из зоны 2.

Надо объяснить занимающимся, что прыжок должен быть вертикальным и в таком положении, чтобы после поворота туловища налево мяч был перед игроком, а не справа. Удар по мячу наносится ладонью сверху-справа, а заключительное движение кистью сверху вниз-влево. Частая ошибка – удар в момент поворота и справа налево, когда мяч уходит за боковую линию.

137

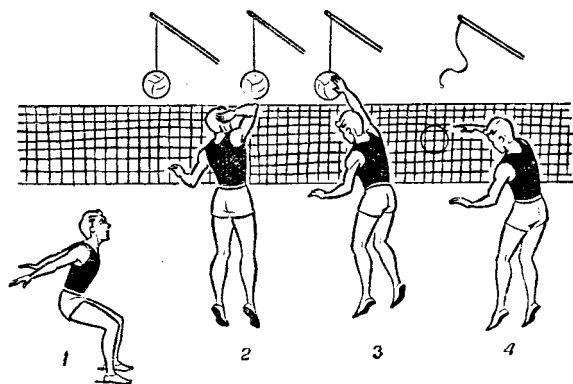


Рис. 77. Подводящее упражнение к нападающему удару с переводом влево.

На подводящих упражнениях не следует долго задерживаться, но если трудно дается техника удара, то занимающийся индивидуально должен больше времени уделять именно подводящим упражнениям.

IV. «Два мяча через сетку» четырьмя мячами— 10 мин.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 51

Задачи урока: 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Тактика первых и вторых передач.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи и дополнительное оборудование и инвентарь.

Подготовительная часть—15 мин.

Специальные упражнения на быстроту ответных действий и развитие скоростно-силовых качеств с набивными мячами.

Основная часть—100 мин.

I. Совершенствование навыков первых и вторых передач. Тактика передач—40 мин.

1. По обеим сторонам сетки располагаются по 4 занимающихся: в зонах 6, 4, 3, 2. Из зоны 6 мяч направляется в зону 3, оттуда в зону 4 и из зоны 4 через сетку в зону 6. Вторая четверка занимающихся выполняет то же самое. Упражнение выполняется непрерывно, занимающиеся в зоне 3 один раз передают мяч в зону 4, второй раз в зону 2, после передачи через сетку из зоны 2 «команда» делает переход: из зоны 6 занимающийся идет в зону 4, из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 в зону 2 и из зоны 2 в зону 6.

2. Занимающийся выполняет передачи над собой и наблюдает за 2—3 партнерами, которые располагаются

138

на расстоянии 3—5 м от него и в 1—2 м друг от друга. Неожиданно кто-либо из партнеров покидает свое место, в которое тут же надо направить мяч. Впоследствии эти упражнения выполняются при условии, что занимающегося с мячом и его партнеров разделяет сетка.

3. Передача в прыжке через сетку на точность (очерченную зону или гимнастический мат).

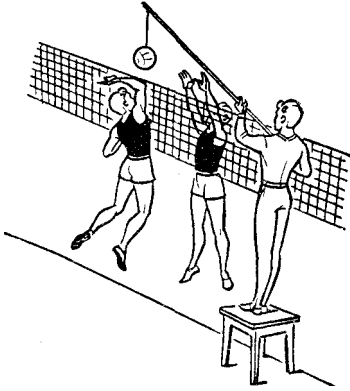


Рис. 78. Подводящее упражнение к блокированию.

II. Обучение одиночному блокированию – 10 мин.

1. Упражнение 2 из урока 50.

2. Блокирование стоя на подставке. Нападающий удар по мячу, установленному в держателе.

3. То же, но блокирование выполняется в прыжке (рис. 78).

4. Блокирование в зоне 3. Нападающий удар из зоны 4 «по ходу» направляется в зону 5.

Обратить внимание занимающихся на то, чтобы блокирующие не смотрели только на мяч. Они должны видеть игрока, производящего удар, и определить направление его разбега.

При блокировании удара из зоны 4 блокирующий должен прыгать не напротив мяча, как это часто делают новички, а слева от мяча.

III. Обучение нападающему удару с переводом влево – 20 мин.

Повторение упражнений из урока 50.

Для того чтобы все занимающиеся активно участвовали в упражнениях, нужны дополнительные сетки (две площадки).

IV. Учебная игра в волейбол – 30 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 52

Занятие по физической подготовке. Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение акробатическим и гимнастическим упражнениям.

139

Продолжительность урока – 120 мин.

Инвентарь – гимнастические снаряды, мячи набивные, палки гимнастические, скамейки, стенки, мячи баскетбольные.

Подготовительная часть – 25 мин.

1. Упражнения на быстроту ответных действий во время перемещения различными способами.

2. Сидя верхом на гимнастической скамейке, наклоны в сторону, вперед, назад и повороты направо, налево.

3. Занимающийся ложится поперек гимнастической скамейки лицом вверх и вниз, другой удерживает его за ноги, наклоны вперед и назад:

а) стоя на скамейке, приседание на одной ноге;

б) прыжки на скамейку, со скамейки и через скамейку.

4. Упражнения с гимнастической палкой:

а) стоя спиной друг к другу вплотную, палки за головой, одновременно прогибаясь, поднимание палки вверх;

б) сидя ноги врозь, палку за спину в сгибах локтей, повороты туловища и наклоны;

в) сидя, палку вперед, поочередно и одновременно сгибая ноги, пронести их между рук, не касаясь палки, то же в обратном направлении; то же с одновременным перекатом

на спину;

г) палку вертикально на пол, придерживая ее рукой, перемахи правой и левой ногой через палку вправо и влево.

5. «Попробуй унеси». Занимающиеся разделяются на две команды, которые становятся в шеренги лицом друг к другу у лицевых линий. На средней линии лежит теннисный мяч (или другой предмет), к нему подходят по одному игроку от каждой команды. Один игрок выполняет различные движения, другой их повторяет, выбрав удобный момент; первый игрок хватает предмет и убегает, другой старается его догнать. Если первый игрок убежал, команде засчитывается очко; если его догнали, очко получает команда противника. Можно проводить игру так, чтобы одновременно состязались несколько пар.

Вариант игры. Предмет кладется не на середину площадки, а ближе то к одной, то к другой команде. По сигналу выбегают два игрока—по одному из команды:

140

игрок, к которому предмет находится ближе, должен схватить этот предмет и вернуться на свое место, другой игрок старается догнать его.

Основная часть—90 мин. I. Акробатические упражнения—40 мин.

1. Повторение упражнений из урока 43.

2. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Подготовительные упражнения у гимнастической стенки, коня, козла.

3. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Два переворота в сторону слитно.

4. Соединение акробатических упражнений в комбинации: кувырок вперед, кувырок назад, переворот вправо, поворот кругом, переворот влево.

II. Упражнения на снарядах—20 мин.

1. Подъем переворотом в упор толчком одной и махом другой (для мужчин на низкой перекладине).

2. Из виса присев на одной ноге на нижней жерди махом одной и толчком другой ноги подъем переворотом в упор на верхнюю жердь (для женщин на брусьях).

3. Лазание по канату в три и два приема (для женщин).

4. Лазание по канату на одной руке (для мужчин и юношей).

III. Прыжки — 10 мин.

Повторение прыжков из урока 43.

IV. Игра в баскетбол по упрощенным правилам— 20 мин.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 53

Задачи: 1. Обучение одиночному блокированию.

2. Обучение нападающему удару с переводом влево.

3. Обучение групповым тактическим действиям в защите.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь— волейбольные мячи и дополнительное оборудование и инвентарь.

Подготовительная часть— 25 мин.

Общеразвивающие упражнения из урока 18.

Основная часть — 90 мин,

I. Прием и передачи мяча—30 мин.

1. Попадание в баскетбольное кольцо с линии штрафного

141

броска. Игроки располагаются в колонну по одному. Очередной игрок выходит к линии штрафного броска, подбрасывает над собой мяч и верхней передачей старается послать его в кольцо.

2. То же, но после отскока мяча от пола (рис. 79).

3. Прием мяча снизу, сверху с падением от нападающих ударов. Занимающиеся выполняют удары через сетку с собственного подбрасывания.

II. Обучение одиночному блокированию—20 мин. 1. Блокирование в зоне 3, нападающие удары выполняются из зоны 4 в зону 5.

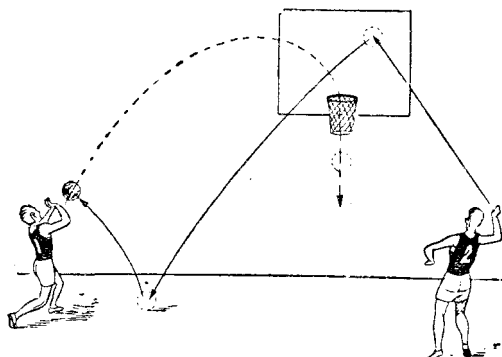


Рис. 79. Передачи мяча на точность

2. То же, но удары выполняются из зоны 2 в зону 1. В этом случае блокирующий должен находиться в момент прыжка справа от мяча, а при ударе из зоны 4 он находится, как мы уже говорили, слева (рис. 80).

3. Блокирование стоя на подставке. Нападающий удар выполняется прямой или с переводом по мячу в держателе (направление удара неизвестно блокирующему).

4. То же, но блокирующий стоит на площадке, сетка снижена.

III. Верхняя прямая подача на точность—10 мин. Занимающиеся в парах выполняют подачи в зоны 6, 1 и в зону 6 ближе лицевой линии.

IV. Учебная игра в волейбол—30 мин. Задание—игрок, ближе всех находящийся к игроку, принимающему мяч с подачи или от удара, обмана, выходит

142

к нему «на помощь». Это стремление должно стать естественным во время игры.

Заключительная часть—5 мин.

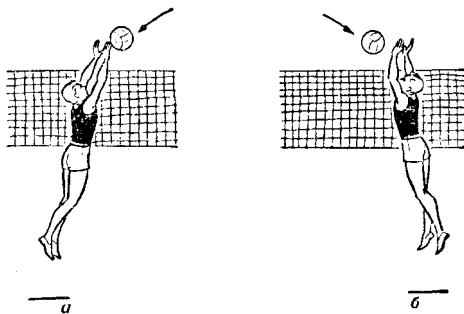


Рис. 80. Одиночное блокирование: а—при ударе справа, б — при ударе слева

УРОК 54

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—волейбольные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—25 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 18.

Основная часть—90 мин.

I. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении — 20 мин.

1 Двое занимающихся в зоне нападения выполняют передачу друг другу вдоль сетки и наблюдают за двумя (тремя) партнерами, стоящими у линии нападения лицом к сетке на противоположной стороне площадки. По сигналу кто-либо из партнеров выбегает к сетке,

и занимающиеся с мячом должны немедленно передачей направить мяч на «пустое место» (рис. 81).

2. Занимающийся в зоне 3 по заданию преподавателя стоит у сетки или оттягивается назад. Прием мяча с подачи и первая передача в зону 2, если занимающийся в

143

зоне 3 оттянут назад, и в зону 3, если он стоит у сетки В дальнейшем выполняются вторые передачи и нападающий удар через сетку.

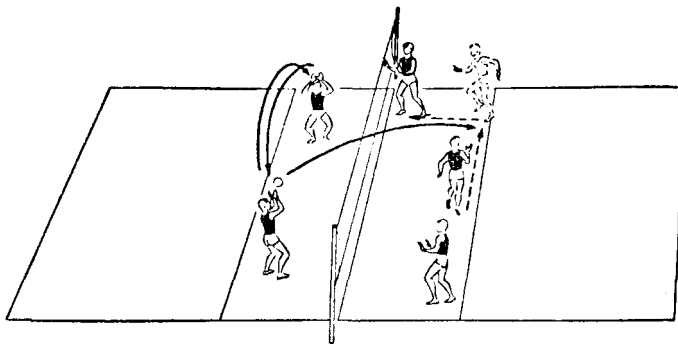


Рис. 81. Упражнение для развития наблюдательности

II. Прямой нападающий удар—20 мин. 1. Нападающий удар из зон 4 и 2 со второй передачи из зоны 3.

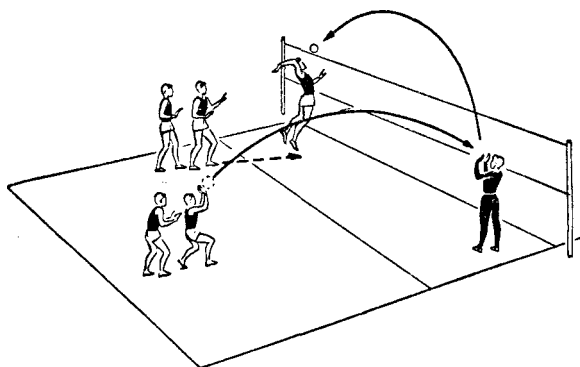


Рис. 82. Нападающий удар с длинной передачи

2. Нападающий удар из зоны 4, вторая передача из зоны 2 (удар с длинной передачи). Передачу вначале выполняет инструктор или кто-нибудь из занимающихся, хорошо владеющий навыками второй передачи (рис. 82)

III. Одиночное блокирование—20 мин.

144

1. Блокирование нападающих ударов из зоны 4 в зону 5.

2. Блокирование нападающих ударов с переводом из зоны 3 в зону 1. В этом случае блокирующий прыгает против мяча, а руки разворачивает вправо и в момент удара переносит их через сетку—ладонями навстречу удару.

IV. Учебная игра в волейбол—30 мин.

Задание—в зонах 4 и 2 выполнять только прямые нападающие удары, в зоне 3—только перевод влево. Одиночное блокирование обязательно.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 55

Занятие по физической подготовке.

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение акробатическим упражнениям и технике игры в баскетбол.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—баскетбольные, набивные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—25 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 23.

Основная часть – 90 мин.

I. Акробатические упражнения—40 мин.

Повторение упражнений из урока 52.

II. Обучение технике игры в баскетбол—20 мин.

Повторение упражнений из урока 40.

III. Игра в баскетбол по упрощенным правилам— 30 мин.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 56

Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям (свободный урок). Устранение недостатков в овладении техникой игры в волейбол.

УРОК 57

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков нападающего удара—тактика нападающего удара. 3. Индивидуальные тактические действия в защите.

145

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—25 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 20.

Основная часть—90 мин.

I. Защитные действия—30 мин.

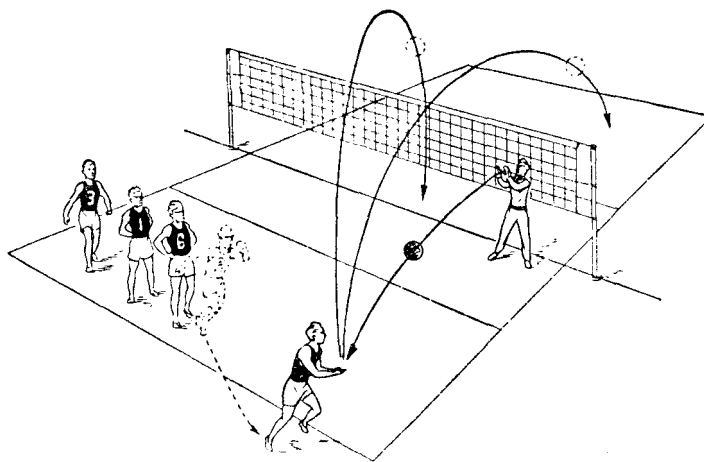


Рис. 83. Прием далеких мячей

1. В парах. Сильные и тихие удары, обманные передачи; выбор способа приема мяча: сверху, снизу, сверху с падением.

2. Прием мяча снизу от сетки.

3. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в зонах 6, 5, 1, двигаясь по направлению от сетки (рис. 83).

4. «Жонглирование» мячом – чередование приема мяча снизу, сверху, над собой, стоя на месте.

5. То же, но с ударом о стену.

II. Индивидуальные тактические действия в нападении –20 мин.

1. Передача мяча в прыжке Игроки располагаются, как показано на рис 84. Первый в колонне делает энергичный разбег для нападающего удара, но, выполнив прыжок вверх, вместо удара верхней передачей двумя

146

руками посылает мяч за сетку в пределах 0,5–1 м от нее.

Это упражнение выполняется при условии, что с противоположной стороны игрок ставит блок.

2. Игроки выполняют нападающие удары из зоны 4 со второй передачи из зоны 3. На противоположной стороне стоит инструктор, держа в руках «механический блок». Во время второй пе. редачи он поднимает приспособление над сеткой («блок») – нападающий должен выполнить удар с переводом влево. Если «блока» нет – нападающий удар «по ходу».

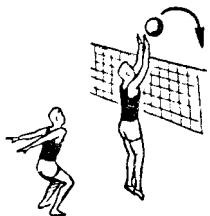


Рис. 84. Обманный удар в прыжке

Вначале «блок» ставится заранее, постепенно надо сокращать время между появлением блока и моментом удара по мячу при нападающем ударе.

III. Индивидуальные тактические действия в защите _ 15 мин.

Один из занимающихся с собственного подбрасывания мяча выполняет нападающий удар или передачу в прыжке (обман), другой нападающий за сеткой старается как можно раньше определить возможное действие противника и готовится к приему мяча от удара или спешит на страховку. Занимающийся стремится принять мяч сверху в устойчивом положении или с падением и принимает снизу, если сверху принять невозможно (рис. 85),

147

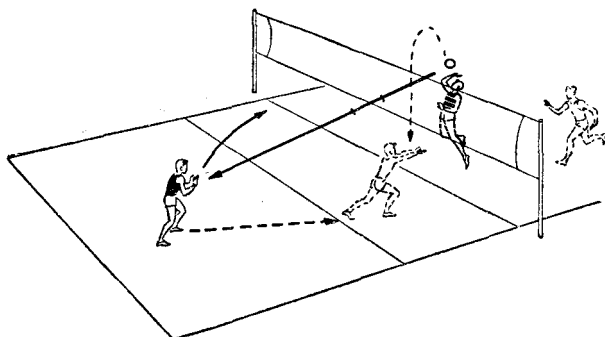


Рис. 85. Прием мяча от нападающих и обманных ударов

IV. Учебная игра в волейбол–25 мин. Задание–применять в игре индивидуальные и групповые тактические действия, изученные в занятиях. Заключительная часть–5 мин.

УРОК 58

Игровая тренировка.

Особое внимание уделяется индивидуальным и групповым тактическим действиям. После разминки даются упражнения по тактике, где в игровой обстановке, специально создаваемой, совершаются тактические действия.

УРОК 59

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование навыков подачи мяча. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Индивидуальные тактические действия в защите.

Продолжительность урока–120 мин.

Инвентарь–волейбольные, набивные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть–25 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 20.

Основная часть – 90 мин.

I. Передачи в прыжке–30 мин.

1. Передачи мяча в парах параллельно сетке.

в зону 6 через сетку также в прыжке. На другой стороне 2. Игроки располагаются в зонах 6–2–3 и по обеим сторонам сетки. Из зоны 6 мяч направляется в зону 2, из зоны 2 игрок в прыжке направляет мяч в зону 3, из зоны 3 выполняют то же самое упражнение. После 2–3 передач игроки делают переход.

3. Разбег для удара и передачи через сетку в прыжке (урок 57).

II. Верхняя прямая подача—20 мин.

1. подача на силу и на точность.

2. подача после выполнения интенсивных упражнений.

III. Индивидуальные действия в защите—10 мин.

Повторение упражнения из урока 57.

148

IV. Прямой нападающий удар—30 мин.

1. Нападающий удар из зон 4 и 3 со второй передачи из зоны 2. В зону 2 направляется мяч из зон 6, 5, 1.

2. Нападающий удар из зоны 2 с передачи назад, за голову, из зоны 3.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 60

Игровая тренировка.

Самостоятельная разминка без мяча и с мячом. Двусторонняя игра 6х6, затем уменьшенными составами—4х4.

УРОК 61

Задачи урока: 1. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—волейбольные, набивные, теннисные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 20.

Основная часть—100 мин.

I. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении—30 мин.

1. Передача мяча из зоны 4 в зону 3. Игрок в зоне 3 всем своим видом старается показать, что будет выполнять вторую передачу на удар в зону 4, но в последний момент посылает мяч через сетку — в зону 2 к сетке и к боевой линии между зонами 1 и 2, а затем в зону 6 к лицевой линии. То же выполняется в положении лицом к зоне 2, а также из зоны 2.

2. Инструктор из зоны 6 направляет мяч к сетке в зону 3, занимающийся, стоящий в этой зоне, старается выполнить вторую передачу или отбить мяч кулаком, если выполнить вторую передачу невозможно.

Прием мяча с подачи и передачи в зоны 3 и 2. Вторая передача из зоны 3 в зоны 4 и 2, из зоны 2 в зоны 3 и 4.

149

I. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину — 20 мин.

1. Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками снизу с выпадом правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и падением в сторону на бедро и перекатом на спину.

2. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.

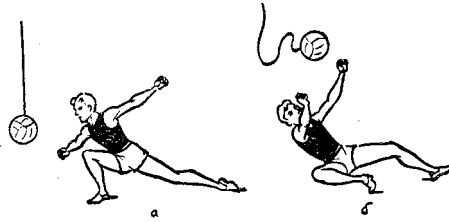


Рис. 86. Прием снизу одной рукой подвешенного мяча: а—с места, б—после перемещения

3. То же, но бросок теннисного мяча. Падение выполняется как вправо при броске мяча правой рукой, так и влево при броске левой рукой.

4. Отбивание подвешенного мяча снизу одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Прием выполняется с места и после перемещения (рис. 86).

5. Прием снизу с падением, мяч подбрасывает инструктор.

III. Совершенствование навыка прямого нападающего удара — 20 мин.

1.. Совершенствование ударного движения; по мячу у стены удары в гимнастический мат, удары по набивному мячу весом 1 кг, удары по мячу на резиновых амортизаторах.

2. Нападающий удар из зон 4 и 2 со второй передачи из зоны 3.

3. Нападающий удар на точность в очерченный круг на площадке или гимнастический мат (рис. 87). IV. Учебная игра в волейбол—30 мин. Задание—применять обманные вторые передачи в

150

прыжке у сетки вместо нападающего удара посылать мяч к сетке.

Заключительная часть—5 мин.

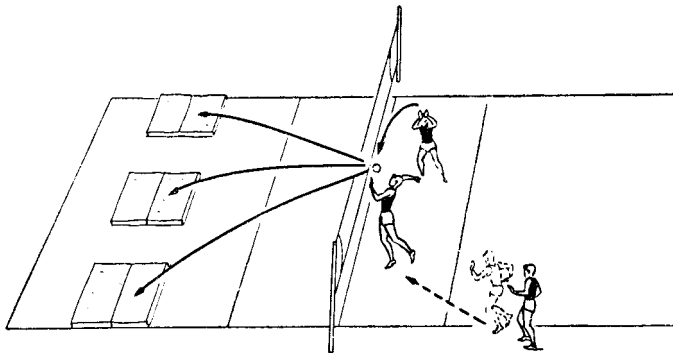


Рис. 87. Нападающие удары на точность

УРОК 62

Теоретические занятия.

Тема. Влияние физических упражнений на организм человека —2 часа.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств. Роль всестороннего физического развития для достижения высоких спортивных результатов.

УРОК 63

Игровая тренировка.

В учебной игре дать задание применять изученные индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.

УРОК 64

Задачи урока: 1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону

151

на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.

Продолжительность урока — 120 мин.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 19.

Основная часть—100 мин.

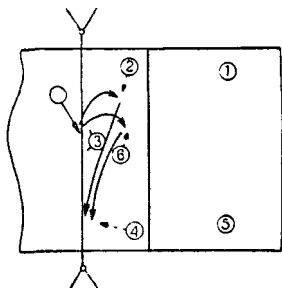


Рис. 88. Расположение игроков в защите при одиночном блокировании

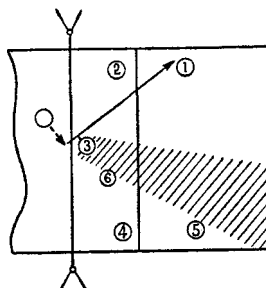


Рис. 89. Расположение игроков в защите при нападающем ударе с переводом влево из зоны 4

I. Обучение групповым тактическим действиям в защите—30 мин.

1. Игроки располагаются, как показано на рис. 88. Игрок зоны 3 блокирует, игрок зоны 6 осуществляет страховку, в страховке участвует и игрок зоны 2. Игрок, нападающий в зоне 4, делает разбег, но вместо удара в прыжке двумя руками сверху посылает мяч через блок (обман). Непосредственно за блоком мяч принимает игрок зоны 6, а ближе ко второй зоне — игрок зоны 2. После приема мяча на страховке ближайший к страховочному игроку партнер выполняет вторую передачу игроку зоны нападения, готовому к нападающему удару.

2. Игроки располагаются, как показано на рис. 89. Блокирующий защищает направление удара «по ходу» — в зоны 5–6. Нападающий выполняет удар с переводом влево — в зону 1. Игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии и принимает мяч от удара.

152

II. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением— 15 мин.

Повторение упражнений из урока 61.

III. Совершенствование навыков одиночного блокирования —25 мин.

Блокирующий стоит в зоне 3. На противоположной стороне, в зонах 4 и 2, стоят нападающие, в зоне 3 — игрок, выполняющий вторую передачу.

Первой передачей мяч из зоны 5 направляется в зону 3, Игрок зоны 3 второй передачей посылает мяч для нападающего удара в зоны 4 и 2, откуда и следует нападающий удар. Блокирующий наблюдает за игроком, выполняющим вторую передачу, стремясь раньше определить, куда будет направлен мяч для удара, и своевременно занять место для прыжка на блок. Основная задача — закрыть направление удара «по ходу».

Это упражнение выполняется на двух площадках или на дополнительных сетках.

IV. Учебная игра в волейбол—30 мин.

Задание—при блокировании активнее и смелее переносить руки через сетку.

Заключительная часть — 5 мин,

УРОК 61

Занятие по физической подготовке.

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой лыжного спорта.

Продолжительность урока — 120 мин.

Инвентарь—снаряжение лыжника.

На уроке лыжной подготовки надо познакомить занимающихся с техникой лыжного спорта, чтобы волейболисты могли с большой пользой для себя проводить самостоятельные занятия в свободное время, во время прогулок и т. д.

1. Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком (без опоры и с опорой на палки). Повороты на лыжах в движении: переступанием, «плугом».

2. Подъем на лыжах ступающим шагом («лесенкой») прямо по склону и наискось.

3. Спуски на лыжах: в основной и низкой стойках прямо по склону и наискось. Преодоление ухабов и небольших бугров при спуске с гор.

153

4. Торможение «плугом». Торможение палками между лыж. Торможение лыжами и палками.

5. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.

6. Эстафета на лыжах. Игры на лыжах: «Дальше всех с горки», «На лыжах в ворота».

УРОК 66

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Обучение командным тактическим действиям в защите.

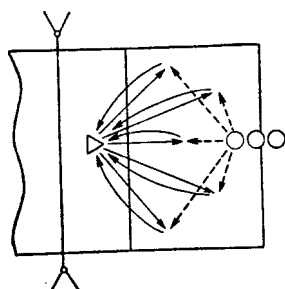


Рис. 90. Совершенствование навыков первых передач

Продолжительность урока – 120 мин.

Инвентарь – волейбольные, набивные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 22.

Основная часть – 100 мин.

I. Совершенствование навыков первой и второй передач – 20 мин.

1. Инструктор стоит у сетки между зонами 2 и 3 (рис. 90). Занимающиеся – у лицевой линии в зоне 6. Инструктор набрасывает мяч в сторону (в зоны 1 и 5). Занимающийся выходит под мяч и возвращает его преподавателю способом верхней передачи. Игрок после перемещения должен остановиться, повернуться лицом к преподавателю и после этого сделать передачу. Важно обратить внимание занимающихся на то, чтобы они быстрее перемещались.

2. Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4. Игроки располагаются в зонах 5–2–4 по обеим сторонам сетки. Из зоны 5 первая передача в зону 2, из зоны 2 вторая передача в зону 4, из зоны 4 через сетку в зону 5. На другой стороне игроки выполняют то же самое. После передачи через сетку игроки меняются местами: из зоны

154

5 игрок идет в зону 2, из зоны 2 – в зону 4, из зоны 4 – в зону 5.

3. Вторая передача из зоны 3 назад, за голову, в зоны 4 и 2. Описание подобных упражнений давалось в предыдущих уроках.

II. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением – 15 мин.

1. Прием мяча, брошенного партнером (в парах).

2. Прием мяча на страховке – у сетки от обманной передачи в прыжке.

3. Прием мяча снизу одной рукой с падением – мяч посылается передачей и тихим ударом в сторону от игрока (в парах).

III. Обучение командным тактическим действиям в защите – 35 мин.

1. Прием мяча с подачи и первая передача в зоны 3 и 2 (в этом случае игрок зоны 3 оттянут).

2. Система защиты углом вперед при одиночном блокировании (см. раздел тактики). Одна команда выполняет нападающие удары из зоны 4 со второй передачи из зоны 3, другая команда организует защитные действия:

блокирование в зоне 3, страховку игроком зоны 6, игроки зон 4, 5 и 1,2 готовятся к приему мяча в своих зонах. Затем нападающий удар выполняется из зоны 2 и из зоны 3.

3. Команда подает и готовится защищаться, нападающая сторона разыгрывает мяч, выполняя вторую передачу на завершающий удар в зону 4 и зону 2.

IV. Учебная игра в волейбол—30 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

УРОК 67

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь — волейбольные, набивные, теннисные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 28.

155

Основная часть — 100 мин. 1. Защитные действия — 25 мин. В парах — прием мяча сверху, снизу, сверху с падением, снизу одной рукой с падением в соответствии с направлением и скоростью полета мяча.

2. У стены. Один игрок стоит лицом к стене, второй сзади-сбоку ударом посылает мяч в стену. Первый должен принять мяч сверху, снизу или с падением (рис. 91).

3. Прием мяча от нападающего удара. Удар выполняю? занимающиеся с собственного подбрасывания. Упражнение выполняется в парах.

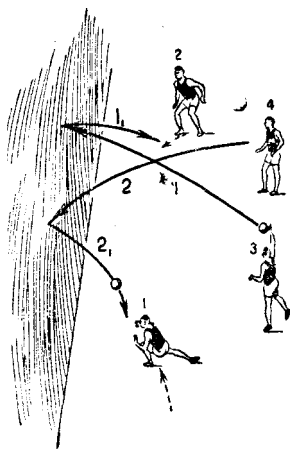


Рис. 91. Совершенствование навыков защитных действий

Для экономии времени упражнения выполняются совмещенно, т. е. во время выполнения ударов через сетку и приема мяча выполняется упражнение в парах и у стены. Затем подгруппы меняются местами.

II. Совершенствование навыков подачи мяча — 15 мин.

1. Чередование верхней прямой и нижней прямой подачи. В парах, одну подачу выполняют верхнюю, одну нижнюю. Верхнюю на силу, нижнюю на точность.

2. Выполнение подряд 5 попыток верхней подачи и 5 попыток нижней.

III. Обучение командным тактическим действиям в нападении — 30 мин.

1. Шесть игроков располагаются на площадке в своих зонах, в зоне 3 игрок стоит у сетки. Прием мяча, посланного через сетку передачей, первая передача в зону 3;

вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом или спиной к нападающему игроку, который и выполняет завершающий удар.

2. Игроки располагаются так, как показано на рис. 92. Первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 и нападающий удар.

3. То же, но первая передача между зонами 3 и 2, вторая передача назад, за голову, игрок зоны 3 во время

первой передачи выходит за спину игроку зоны 2 и выполняет нападающий удар с передачи назад. IV. Учебная игра в волейбол – 30 мин. Заключительная часть – 5 мин.

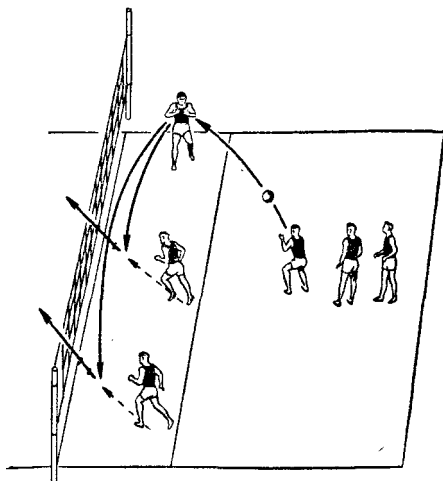


Рис. 92. Совершенствование навыка нападающего удара

УРОК 68

Игровая тренировка.

Основное внимание уделить применению в игре групповых тактических действий в защите и нападении.

УРОК 69

Занятие по физической подготовке. Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой лыжного спорта.

Продолжительность урока – 120 мин. Инвентарь – снаряжение лыжника.

1. Слалом. Спуски в различных стойках. Повороты в движении (ознакомление с основами техники). Спуски с прохождением открытых ворот.

2. Передвижение на лыжах на скорость на дистанции до 3 км для женщин и до 5 км для мужчин.

157

УРОК 70

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям.

Продолжительность урока ~ 120 мин.

Инвентарь – волейбольные мячи, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 34.

Основная часть – 100 мин.

I. Совершенствование навыков приема мяча с подачи – 30 мин.

Шесть игроков стоят в расстановке. С противоположной стороны игроки выполняют верхние и нижние прямые подачи, т. е. чередуются сильные и тихие подачи. Игроки принимают мяч, посылая его в зону 3 или зону 2, из зон 3 и 2 мяч передачей отбивается через сетку на место подачи. После трех подач принимающая команда совершает переход.

II. Обучение групповым тактическим действиям в защите – 30 мин.

Повторение упражнений из урока 64. III. Учебная игра в волейбол – 40 мин. Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 71

Самостоятельное выполнение индивидуальных заданий по устранению недостатков в овладении техническими приемами и тактическими действиями (свободный урок).

УРОК 72

Игровая тренировка.

Основное внимание уделить командным тактическим действиям в защите (углом вперед с одиночным блокированием) и нападении (со второй передачи игроком линии нападения из зон 3 и 2).

УРОК 73

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Совершенствование навыков нападающего удара против блока. 3. Обучение командным тактическим действиям в защите.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—волейбольные набивные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—15 мин.

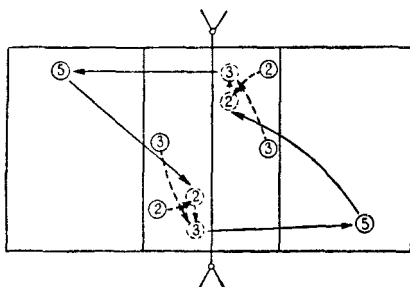


Рис. 93. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 40.

Основная часть—100 мин.

I. Совершенствование навыков первой и второй передачи— 30 мин.

1. Упражнение 1 из урока 66.

2. Игроки располагаются в зонах 5—2—3. В зоне 3 игрок оттянут назад, в зоне 2 он стоит ближе к стенке. На другой стороне площадки такое же расположение. Из зоны 5 мяч направляется между зонами 3 и 2, куда и выходит для второй передачи игрок зоны 2. В этот момент игрок зоны 3 заходит сзади игрока зоны 2, и, когда второй передачей мяч направлен в зону 2, он в прыжке посылает мяч в зону 5. На другой стороне выполняют это же задание. После передачи мяча через сетку игроки производят смену мест в том же направлении, куда они передали мяч (рис. 93).

3. Инструктор стоит у сетки. Занимающийся у лицевой линии в зоне 6 (рис. 83). Инструктор бросает мяч за

159

лицевую линию (продолжение зоны 1 или 5). Занимающийся бежит к мячу и нижней передачей, стоя спиной к сетке, направляет мяч инструктору. Перемещение должно быть быстрым. Нужно обратить внимание на то, чтобы игрок правильно определил место встречи с мячом. Удар должен производиться на уровне груди слегка согнутыми руками.

II. Совершенствование навыков нападающего удара против блока—20 мин.

1. Прямой нападающий удар по ходу разбега или нападающий удар с переводом влево—в зависимости от того, поставлен блок («механический блок») или его нет (упражнение описано раньше).

2. Нападающий удар на точность: из зон 4 и 2 в зону 6 ближе к лицевой линии, из зоны 3 в зону 1. В качестве мишени положить гимнастический мат или сложить пирамиду из набивных (внизу) и волейбольных (сверху) мячей.

III. Обучение командным тактическим действиям в защите—20 мин.

Повторение упражнений из урока 66.

IV. Учебная игра в волейбол—30 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

УРОК 74

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча—сильной и нацеленной. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

Продолжительность урока — 120 мин.

Инвентарь—волейбольные мячи, гимнастические палки, резиновые амортизаторы и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 43.

Основная часть—100 мин.

I. Совершенствование навыков защитных действий— 30 мин

1. Упражнения 1 и 2 из урока 67.

2. Инструктор стоит на подставке в зоне 4. Игроки располагаются на другой стороне площадки в зонах

160

1, 6, 5. Инструктор производит нападающие удары через сетку в различной последовательности на «защитников». Игроки должны принять мяч и направить его в зону 2.

II. Совершенствование навыков точной и сильной верхней прямой подачи—20 мин.

1. Поддачи на точность—в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины.

2. Подача на силу в пределы площадки.

3. Чередование подачи на точность и на силу. Поддачи выполняются в парах, целесообразно сочетать подачу с приемом мяча.

III. Обучение командным тактическим действиям в нападении—20 мин.

Повторение упражнений из урока 67.

IV. Учебная игра в волейбол — 30 мин.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 75

Игровая тренировка.

Основное требование в игре—смелее применять изученные технические приемы, особенно прием мяча с падением сверху и снизу, пресекать попытки подменить активную игру в защите приемом снизу и т. п.

УРОК 76

Занятие по физической подготовке. Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой игры в ручной мяч 7: 7. Продолжительность урока — 120 мин. Инвентарь—мячи для гандбола, набивные мячи. Подготовительная часть—25 мин.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 13.

2. «Эстафета футболистов». Занимающиеся делятся на две команды, которые стоят в колонну по одному, параллельно друг другу. По сигналу первые в колоннах начинают вести набивной мяч толчками ногой (правой и левой), пробегая между игроками, стоящими на пути бегущих. Побеждает команда, раньше других закончившая бег и допустившая меньше ошибок.

161

Основная часть— 90 мин. I. Передачи мяча и ловля—30 мин.

1. Передачи мяча двумя руками. Передачи мяча одной рукой толчком сверху, метательным движением сбоку.

2. Ловля мяча двумя руками.

3. Передачи и ловля в движении. II. Броски мяча в ворота—30 мин. Броски мяча в ворота толчком сверху, метательным движением сбоку и сверху с места и в движении.

III. Учебная игра в ручной мяч 7:7—30 мин.

1. Подготовительная игра «Мяч ловцу».

2. Игра в ручной мяч 7:7 по упрощенным правилам. Изучение техники передач мяча и ловли проводится в парах, во встречных колоннах и т. д. Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 77

3'адачи урока: 1. Обучение групповому блокированию. 2. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите—быстрый переход от нападения к защите.

Продолжительность урока— 120 мин.

Инвентарь—волейбольные мячи, гимнастические палки, резиновые амортизаторы и дополнительный инвентарь.

Подготовительная часть—15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 43.

Основная часть—100 мин.

I. Прием и передача мяча сверху, снизу и с падением— 20 мин.

1. В парах чередование изученных способов приема и передачи мяча: сверху и снизу двумя руками, сверху с падением, снизу одной рукой с падением.

2. Передачи мяча в прыжке в парах.

3. Первая передача из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3 в прыжке, из зоны 3 через сетку в зону 6 в прыжке. На другой стороне сетки выполняют то же самое. II. Обучение групповому блокированию—30 мин. 1. Во время бега парами по сигналу прыжок вверх. Обратить внимание в этом упражнении на согласованность

162

и одновременность прыжка и вертикальный взлет рядом.

2. Прыжок вдвоем с доставанием ладонями подвешенного набивного или волейбольного мяча.

3. Блокирование, стоя на подставке (рис. 94).

4. Блокирование вдвоем, нападающий удар из зоны 4 выполняет игрок по мячу, установленному в держателе (см. рис. 78).

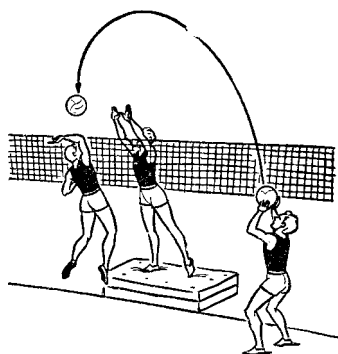


Рис. 94. Подводящее упражнение к блокированию

III. Командные тактические действия при переходе от нападения к защите – 20 мин.

Игроки располагаются так, как показано на рис. 11 и 12. Команда принимает мяч от верхней передачи и разыгрывает его до завершающего удара через сетку. Тут же после удара с противоположной стороны противник организует нападающие действия: игрок из зоны 4 бросает мяч над собой

и передачей посылает его в зону 3, из зоны 3 получает вторую передачу в зону 4 и производит нападающий удар или обман. Защищающаяся команда должна быстро занять защитную позицию: в зоне 3 игрок готовится блокировать, в зоне 6 игрок идет на страховку при блоке и т. д.

IV, Учебная игра в волейбол—30 мин.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 78

Устранение недостатков в овладении техникой игры, развитие специальных физических способностей, необходимых волейболисту, на материале предыдущих уроков (свободный

урок).

УРОК 79

Занятие по физической подготовке. Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой игры в ручной мяч 7 : 7.

163

Продолжительность урока – 120 мин.

Инвентарь–мячи для игры в ручной мяч, набивные мячи.

Подготовительная часть–25 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 55.

Основная часть– 90 мин.

I. Передачи и ловля мяча – 10 мин.

Повторение упражнений из урока 76.

II. Ведение мяча ударами о землю–30 мин.

1. Ведение по прямой.

2. Обводка препятствий.

3. Эстафета с ведением мяча проводится так же, как в предыдущих уроках.

4. Броски мяча после ведения.

III. Техника игры вратаря–30 мин.

1. Стойка вратаря в воротах и передвижение вратаря.

2. Задерживание мяча руками, при помощи ног, туловища. Броски с места игроки производят так, чтобы вратарь мог выполнить все способы задерживания мяча.

IV. Учебная игра в ручной мяч 7:7 по упрощенным правилам –20 мин.

Заключительная часть–5 мин.

УРОК 80

Задачи урока: 1. Обучение групповому блокированию. 2. Обучение командным тактическим действиям в защите (быстрый переход от нападения к защите).

Продолжительность урока– 120 мин.

Инвентарь – волейбольные, набивные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть–15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 13.

Основная часть–100 мин.

I. Совершенствование изученных способов приема и передачи мяча–20 мин.

Повторение упражнений из урока 77.

II. Обучение групповому блокированию–30 мин,

1. Повторение упражнений из урока 77.

2. Блокирование игроками зон 3 и 2 нападающего удара из зоны 4 по ходу со второй передачи из зоны 3.

164

III. Командные тактические действия при переходе от нападения к защите – 20 мин.

Повторение упражнений из урока 77. IV. Учебная игра в волейбол–30 мин. Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 81

Игровая тренировка.

Для разминки нужно использовать акробатические упражнения, подвижные игры.

В двусторонней игре дать задание – групповой блок ставить только при ударе из зоны 4. Указать при этом, что игрок зоны 6 выходит на страховку в зоны 2–3, игроки которых заняты в блокировании.

УРОК 82

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча. 2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.

Продолжительность урока— 120 мин.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 14.

Основная часть—100 мин.

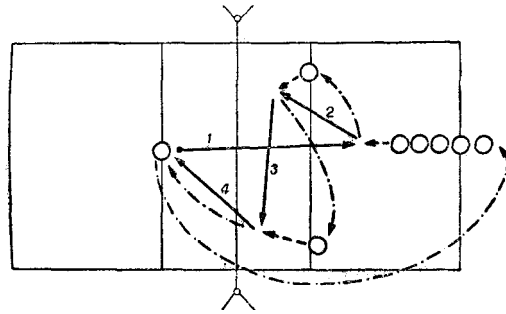


Рис. 95. Упражнение в приеме и передачах мяча

165

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча — 30 мин.

1. Мяч через сетку направляется в зону 6 (рис. 95). Из зоны 6 игрок нижней передачей направляет мяч в зону 2. Из зоны 2 верхней передачей мяч направляется в зону 4 и далее через сетку в зону 6. Передача через сетку в зону 6 делается с низкой траекторией. Игрок зоны 6 выходит от лицевой линии. Игрок начинает выходить после передачи мяча. Игрок зоны 2 делает только верхнюю передачу двумя руками.

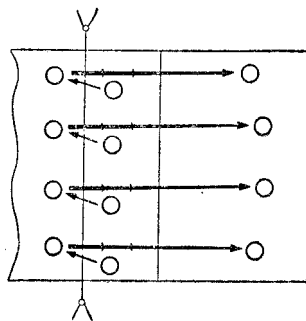


Рис. 97. Нападающий удар по встречному мячу

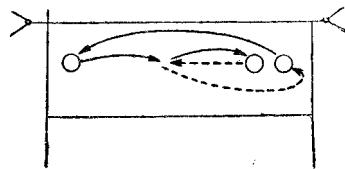


Рис. 96. Передачи мяча назад после перемещения

2. Передачи в тройках. Игроки стоят, как показано на рис. 96. Игрок в зоне 4 подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 3. Игрок из зоны 2 выходит под мяч и выполняет вторую передачу назад в зону 2 своему партнеру, который посылает мяч в зону 4 и готовится выйти под мяч для передачи назад, а в это время игрок, передававший мяч назад, возвращается и занимает место своего партнера.

3. Передачи мяча в прыжке. Встречная передача мяча в прыжке вне сетки и у сетки, параллельно ей.

II, Совершенствование навыков группового блокирования – 20 мин.

1. Повторение упражнений из урока 77.

2. Блокирование вдвоем нападающего удара из зоны 4 по ходу со второй передачи из зоны 3.

3. Блокирование вдвоем (игроки зон 3 и 4). Нападающий удар производится из зоны 2 со второй передачи из зоны 3.

166

III. Совершенствование навыка прямого нападающего удара – 20 мин.

1. Нападающий удар по «встречному» мячу. Четыре занимающихся набрасывают мячи через сетку на удар. Четверо выполняют удар. Четверо играют в защите. Набрасывающие могут ставить блок. Затем четверки меняются местами (рис. 97).

2. Нападающий удар прямой из зон 4 и 2 со второй передачи из зоны 3.

IV. Учебная игра в волейбол–30 мин. Заключительная часть–5 мин.

УРОК 83

Задачи: 1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Совершенствование навыков группового блокирования.

Продолжительность урока– 120 мин.

Инвентарь–волейбольные, набивные, баскетбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть–15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 15.

Основная часть–100 мин.

I. Совершенствование навыков приема мяча с подачи–30 мин. Прием мяча снизу двумя руками (выполняется верхняя подача прямая). Шесть игроков в расстановке принимают мяч с подачи снизу, стремясь направить его к сетке в зоны 3 и 2. После приема 3–4 подач игроки делают переход. Затем подающие и принимающие меняются ролями.

II. Совершенствование навыков группового блокирования – 20 мин.

1. Три блокирующих располагаются в зонах 3, 2 и 4. Нападающие поочередно выполняют удары из зон 4 и 2. Блокируют игроки зон 3 и 2, если удар выполняется из зоны 4, и игроки зон 3 и 4, если удар выполняется из зоны 2.

2. То же, но блокирующие не знают заранее, откуда будет произведен нападающий удар. Подобного типа упражнения уже описывались, когда речь шла об одиночном блокировании, при нападающих ударах из зон 4 и 2,

167

III. Учебная игра в волейбол–50 мин. Заключительная часть–5 мин.

I

УРОК 84

Игровая тренировка.

УРОК 85

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема мяча снизу от верхней прямой подачи. 2. Обучение верхней боковой подаче.

Продолжительность урока – 120 мин.

Инвентарь—волейбольные, набивные, теннисные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 16.

Основная часть—100 мин.

I. Прием мяча снизу с подачи — 30 мин.

Повторение упражнений из урока 83.

Игроки на подаче чередуют сильные и точные подачи. Нужно обратить внимание на готовность игроков к приему мяча с подачи. Руки в момент приема снизу выпрямляются в локтях, кисти опускаются слегка вниз, мяч принимается на запястья. Частая ошибка—мяч принимается высоко, руки в локтях сгибаются, а плечи отводятся назад. Не должно быть большого встречного движения рук в момент приема, а при приеме сильной подачи встречного движения нет совсем, игрок даже смягчает сильный удар, руки при этом не должны сильно напрягаться.

II. Обучение верхней боковой подаче—30 мин.

1. Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой над головой («крюком»), расстояние 9—10 м.

2. Броски набивного мяча «крюком» через сетку (трос, веревку) высотой 2—2 м 20 см.

3. Верхняя боковая «подача» теннисного (или небольшого резинового) мяча.

4. Верхняя боковая подача мяча, установленного в держателе (рис. 98).

5. Пробные попытки выполнить боковую подачу с подбрасыванием мяча из-за лицевой линии через сетку. При выполнении подачи удар выполняется выпрямленной

168

рукой над головой, игрок вытягивается вверх, но ни в коем случае не должен сгибать ноги в момент удара — «садиться вниз».

III. Нападающие удары по встречному мячу— 10 мин,

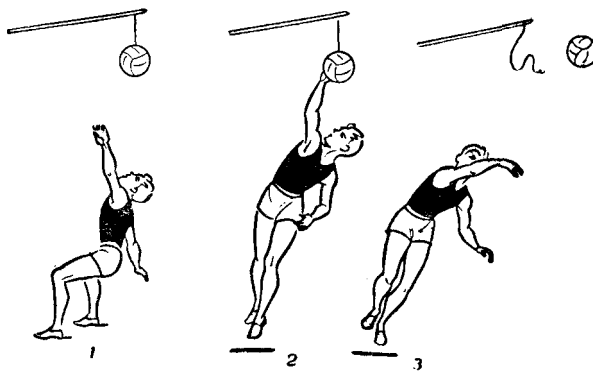


Рис. 98. Подводящее упражнение к верхней боковой подаче

Повторения упражнений из урока 82. IV. Учебная игра в волейбол—30 мин.
Заключительная часть — 5 мин.

УРОК 86

Свободный урок. Устранение недостатков в технике изученных приемов игры. Совершенствование «коронных» приемов в индивидуальном порядке, т. е. прием, который получается у данного игрока, надо совершенствовать и использовать затем при построении командной тактики игры.

УРОК 87

Игровая тренировка.

Сыгранность в звеньях, подбор составов, расстановка игроков с таким расчетом, чтобы наилучшим образом использовать индивидуальные особенности игроков.

169

УРОК 88

Задачи урока: 1. Обучение верхней боковой подаче.

2. Совершенствование навыков защитных действий.

3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—волейбольные, набивные, теннисные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 17.

Основная часть—100 мин.

I. Обучение боковой подаче—20 мин.

1. Повторение упражнений из урока 85.

2. Верхняя боковая подача из-за лицевой линии в пределы площадки и с соблюдением правил игры.

Надо напомнить занимающимся, чтобы они не старались с первых попыток делать сильные подачи, так как это приводит к ошибкам. Частая ошибка у тех, кто подает правой рукой,— мяч летит влево, т. е. в зоны 1–2, часто за боковую линию. В этом случае предложить подавать мяч в зону 5, т. е. прямо перед собой. Обучение боковой подаче проводится при помощи таких же упражнений, как и обучение верхней прямой подаче.

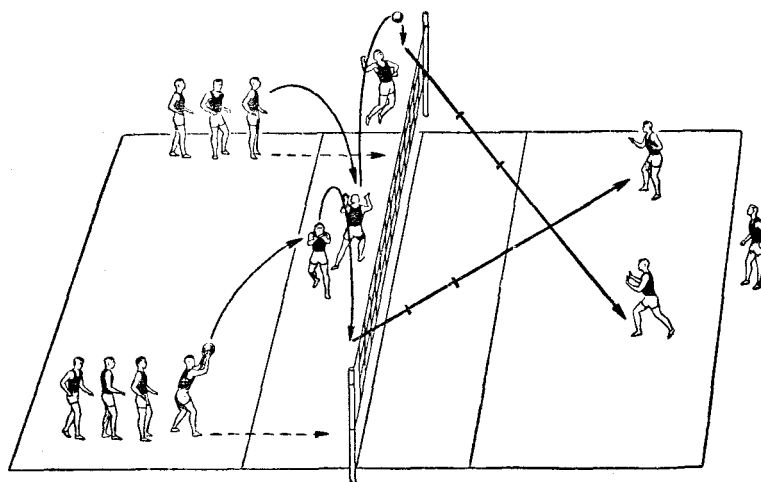


Рис. 99. Прием мяча от нападающего удара

170

II. Совершенствование навыков защитных действий —30 мин.

1. Прием мяча от удара в парах.

2. Прием мяча от нападающих ударов из зон 4 и 2, соответственно в зонах 5 и 1 (рис. 99).

III. Прямой нападающий удар—20 мин.

1. Нападающий удар из зоны 4 по ходу со второй передачи из зоны 3. Мяч в зону 3 направляется из зон 5, 4, 6.

2. Нападающий удар из зоны 2 со второй передачи из зоны 3 — стоя лицом и спиной к нападающему. IV, Учебная игра в волейбол — 30 мин. Заключительная часть—5 мин,

УРОК 89

Задачи урока: 1. Обучение навыкам приема мяча от боковой подачи. 2. Совершенствование навыков одиночного блокирования.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—волейбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 18.

Основная часть—100 мин.

I. Прием мяча снизу от боковой подачи — 30 мин.

На одной стороне площадки игроки стоят в обычной расстановке, на другой – только выполняют подачи. После двух-трех подач принимающие производят переход. Сделав полный круг, игрок из зоны 4 уходит на подачу, на его место становится подающий (седьмой) игрок. При следующем переходе уходит очередной игрок и т. д.

II. Одиночное блокирование—20 мин.

Блокирующий стоит в зоне 3 и наблюдает за игроком зоны 3, который выполняет вторую передачу в зону 4 или 2. Блокирующий должен закрыть основное направление удара.

III. Учебная игра в волейбол—50 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

171

УРОК 90

Занятие по физической подготовке.

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение акробатическим упражнениям и технике игры в ручной мяч.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь – набивные, гандбольные мячи, оборудование для занятий акробатикой.

Подбираются акробатические упражнения из предыдущих уроков, больше всего понравившиеся занимающимся.

Из техники ручного мяча взять передачи и ловлю в движении, броски мяча в ворота в движении и после ведения и задерживания мячей вратарем.

В конце занятия проводится игра в ручной мяч 7:7, продолжительность—в соответствии с правилами игры для данного контингента.

УРОК 91

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков подачи мяча. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.

Продолжительность урока— 120 мин.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 20.

Основная часть—100 мин.

I. Совершенствование навыков второй передачи— 20 мин.

1. Передачи над собой в движении по кругу бегом и приставными шагами вправо и влево (см. рис. 55).

2. Упражнения в выполнении второй передачи из зоны 3 вперед и назад и из зоны 2 в зоны 3 и 4. Расположение и перемещение игроков такое же, как описывалось в предыдущих уроках. Особенности упражнений здесь в следующем: мяч первой передачей посылать не точно игроку, а в сторону от него (дальше от сетки, на самую сетку, ближе к зоне 4 или 2, низкой передачей). Игрок на второй передаче старается выполнить высокую передачу.

172

II. Совершенствование навыков подачи мяча—20 мин. Игроки делятся на две группы по обе стороны площадки, чередуя верхнюю прямую и верхнюю боковую подачи. Поддачи выполняются одновременно с обеих сторон. Игроки, у которых нет мяча, становятся в любое место площадки и принимают идущие в их зону мячи и передают вверх-вперед или в определенную зону (2,3,4). После этого они идут на подачу. Надо следить, чтобы в стремлении быстрее взять мяч игроки не допускали в передачах захватов, остановок мяча. Игрок не имеет права идти на подачу, не выполнив приема мяча.

III. Совершенствование нападающего удара—20 мин.

1. Нападающий удар из зоны 4 в зоны 1, 6, 5 противоположной площадки с близкой подачи.

2. Нападающий удар из зоны 3. Передача средней высоты из зоны 2 (над собой). Разбег с левой границы зоны 3. Направление удара между зонами 4–5 и 2–2.

IV. Учебная игра в волейбол —40 мин.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 92

Теоретические занятия.

Тема. Основы техники и тактики игры—2 часа.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Анализ тактики.

В этом занятии надо познакомить занимающихся с теми техническими приемами и тактическими действиями, которые не включены в поурочный материал пособия.

УРОК 93

Игровая тренировка.

Игра уменьшенными составами (4:4). Упражнения по тактике в расстановке команд, двусторонняя игра в волейбол полными составами.

УРОК 94

Занятия по физической подготовке.

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение технике игры в баскетбол.

В урок включаются упражнения по общей и специальной физической подготовке, изучению техники игры

173

из предыдущих уроков по баскетболу—уроков 28 и 40. В конце основной части полностью проводится игра в баскетбол, в перерыве—штрафные броски.

УРОК 95

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. 2. Совершенствование навыка нападающего удара.

Продолжительность урока — 120 мин.

Инвентарь — волейбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—15 мин.

1. Акробатические упражнения—кувырки, стойки, перекаты.

2. «Перестрелка». Площадка делится пополам на два «города», в которых у лицевых линий отмечаются места для «плена». Две команды размещаются каждая в своем «городе». Игроки каждой команды стараются волейбольным мячом попасть в противника. Противник, задетый мячом, идет в «плен». «Пленники» могут ловить мяч в своей полосе «плена» и бросать его в игроков противника. «Пленных» можно освободить, если они поймут с лета брошенный им мяч. Побеждает команда, взявшая в «плен» больше игроков противника.

Основная часть—100 мин.

I. Совершенствование навыков приема мяча—20 мин.

1. В парах. Поочередная передача мяча в различных направлениях, с различной скоростью — прием мяча снизу, сверху с падением, снизу одной рукой с последующим падением—в соответствии с характером полета мяча.

То же, но мяч посылается ударом.

2. Игроки располагаются, как показано на рис. 100. В зоне 3 игрок подбрасывает мяч над собой и в прыжке направляет его двумя руками сверху к боковой линии между зонами 1 и 2. Игрок выходит и принимает мяч сверху двумя руками с последующим падением и направляет его в зону 3. В зоне 3 игрок передачей назад посылает мяч через сетку в зону 2.

3. Прием мяча в зону 2 снизу одной рукой с последующим падением у сетки—мяч обманной передачей направляется из зоны 2.

174

II. Совершенствование навыка нападающих ударов – 30 мин.

1. Три игрока располагаются в зонах 5, 6 и 1. Передачи в тройках в движении к сетке и нападающий удар (рис. 101);

а) из зоны 5 передача в зону 6, из зоны 6 назад в зону 1, из зоны 1 в зону 4, из зоны 4 в зону 3 к сетке, из зоны 3 в зону 4 и завершающий нападающий удар;

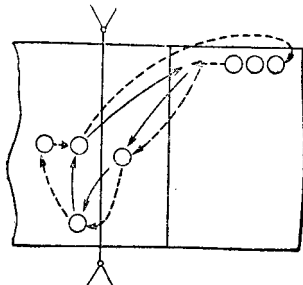


Рис. 100. Прием мяча сверху с падением

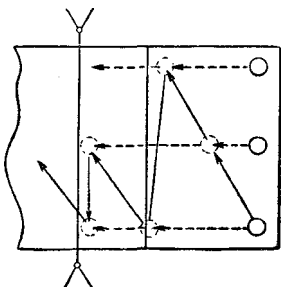


Рис. 101. Нападающий удар после передач мяча в тройках

б) то же, но в зоне 3 передача назад, в зону 2 и нападающий удар;

в) передача из зоны 1 в зону 6, из зоны 6 назад в зону 4, из зоны 4 в зону 2, из зоны 2 в зону 3 к сетке, из зоны 3 вторая передача на удар в зону 2;

г) то же, но вторая передача из зоны 3 назад в зону 4 и нападающий удар.

III. Учебная игра в волейбол–50 мин. Заключительная часть–5 мин.

УРОК 96

Свободный урок. Тренировка по исправлению недостатков в овладении техникой, совершенствование отдельных технических приемов.

УРОК 97

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема мячей, уходящих за пределы площадки. 2. Совершенствование навыков сильной подачи. 3. Изучение групповых тактических действий в защите.

Продолжительность урока–120 мин.

175

Инвентарь–волейбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть–15 мин.

1. Специальные упражнения на быстроту ответных действий для развития прыгучести (из прошлых уроков).

2. «Мяч через шеренгу». Одна команда стоит в шеренге на средней линии, другая, разделенная на две подгруппы, располагается на расстоянии 5–6 м и владеет мячом. Перебрасывая мяч в подгруппах, игроки стремятся бросить мяч так, чтобы он пролетел через шеренгу, игроки в шеренге защищаются. Усложняется игра тем, что игроки в шеренге отбивают мяч передачей сверху или снизу.

Основная часть – 100 мин.

I. Прием мячей, уходящих за пределы площадки,– 20 мин.

Игроки располагаются в одну колонну в зоне 2 лицом к инструктору, который из зоны 5 в различных направлениях бросает за пределы площадки «далекие» мячи. Игроки по очереди принимают мяч сверху или снизу, стараясь высоко, в пределах площадки, поднять мяч. Затем каждый игрок принимает подряд два мяча. Предполагается, что это второе касание, и команда еще имеет право на один удар.

II. Совершенствование навыков сильной подачи— 20 мин.

Занимающиеся делятся на две группы, которые располагаются на разных площадках. В течение 20 мин. игроки по очереди подают с места верхние подачи — прямую и боковую. Свободные от подачи игроки принимают мяч с подачи, затем идут на подачу.

III. Групповые тактические действия в защите— 20 мин.

На одной стороне площадки игроки организуют нападающие действия из зон 4 и 2. На другой стороне игрок в зоне 3 блокирует, закрывая зону 6 по ходу, игрок зоны 6 выходит на страховку, игрок зон 1 (5) готовится принимать мяч от удара с переводом. В соответствии с тем, откуда производится удар, в защите и на страховке действуют игроки зон 4 и 2.

IV. Учебная игра в волейбол—40 мин.

Заключительная часть—5 мин.

176

УРОК 98

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков нападающих ударов. 3. Изучение групповых тактических действий в нападении.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь — волейбольные, баскетбольные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—15 мин.

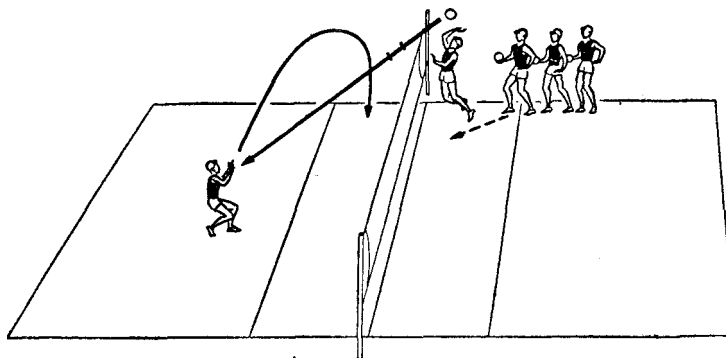


Рис. 102. «Защита зоны»

1. Упражнения на месте и в движении для рук, плечевого пояса, туловища, ног, на быстроту ответных действий.

2. Двусторонняя игра в баскетбол. Основная часть—100 мин. I. Совершенствование навыков защитных действий — 30 мин.

1. Игрок сам резко бросает или направляет мяч ударом в стену на уровне 1,5–2 м и принимает мяч. Расстояние от стены примерно 3–5 м. Если мяч отскакивает далеко в стороны и низко, то игрок применяет прием снизу, сверху с падением, снизу одной рукой с падением.

2. «Защита ворот»—отбивание мячей сверху и снизу, которые ударами направляют занимающиеся.

3. «Защита зоны»—в зоне 6 (5, 1) находится «защитник», отбивая мячи, которые ударами с собственного подбрасывания (или бросками) потоком посылают занимающиеся через сетку (рис. 102).

177

II. Совершенствование навыков нападающих ударов — 20 мин.

1. Прямой нападающий удар из зоны 4 со второй передачи из зоны 2.

2. Нападающий удар с переводом влево из зоны 3 со второй передачи из зоны 2.

3. Нападающий удар из зоны 2 со второй передачи из зоны 3.

III. Групповые тактические действия в нападении— 10 мин.

Прием мяча с подачи, первая передача в зону 3, из зоны 3 вторая передача назад, за голову, и нападающий удар.

IV. Учебная игра в волейбол—40 мин.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 99

Занятие по физической подготовке.

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Изучение техники игры в ручной мяч 7 : 7.

Продолжительность урока—120 мин.

Инвентарь—мячи набивные и для игры в ручной мяч.

Подготовительная часть—25 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из урока 55.

Основная часть — 90 мин.

I. Ловля и передачи мяча — 20 мин.

Повторение упражнений из урока 79.

II. Броски мяча в ворота. Задерживание мячей вратарем — 20 мин.

1. Различные упражнения в бросках мяча с места, в движении, после ведения и задерживания его в воротах. Функции вратаря выполняют все занимающиеся. В игре ворота защищают лучшие «защитники».

2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите в основном те же, что и в баскетболе:

выбор места, уход от противника и персональная опека.

III. Двусторонняя игра в ручной мяч 7:7—50 мин.

Продолжительность игры для мужчин — 2 половины по 25 мин., для женщин—2 половины по 20 мин., между таймами перерыв.

Заключительная часть — 5 мин.

178

УРОК 100

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков одиночного блокирования. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите.

Продолжительность урока — 120 мин.

Инвентарь—волейбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—15 мин.

Специальные упражнения на быстроту ответных действий и для развития скоростно-силовых качеств (из предыдущих уроков).

Основная часть —100 мин.

I. Совершенствование навыков второй передачи— 20 мин.

1. Встречная передача мяча параллельно сетке, в зонах 4—2 и в зонах 5—2, 1—4.

2. Повторение упражнения 2 из урока 91. II. Совершенствование навыков одиночного блокирования—20 мин.

1. Блокирование в зоне 3, нападающие удары выполняются из зоны 4 по ходу.

2. То же, но удары выполняются из зоны 2.

3. Блокирование при условии, что удары выполняются из зоны 4 или 2 (блокирующему неизвестно, откуда будет произведен удар).

III. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите—20 мин.

Одна команда подает мяч и готовится защищаться, вторая принимает мяч и организует нападение. После розыгрыша 3–4 мячей игроки обеих команд делают переход. После возвращения команд к первоначальной расстановке защищающаяся команда переходит в нападение, а нападающая – подает мяч и защищается.

IV. Учебная игра в волейбол–40 мин.

Заключительная часть –5 мин.

УРОК 101

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.

179

Продолжительность урока – 120 мин.

Инвентарь – волейбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть–15 мин.

Специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты (из предыдущих уроков).

Основная часть–100 мин.

I. Совершенствование навыков защитных действий– 25 мин.

1. Упражнения в передачах и приеме мяча снизу, сверху с падением, снизу с падением, у стены (из предыдущих уроков).

2. «Защита ворот». «Защита зоны»–из урока 98. II. Совершенствование навыков нападающего удара– 15 мин.

1. Прямой нападающий удар на точность–из зон 4, 2 и 3 в зоны 5, 6, 1 (см. рис. 87).

2. Прямой нападающий удар слабой рукой– левой из зоны 2, правой из зоны 4.

III. Командные тактические действия в защите и нападении–20 мин.

Повторение упражнений из урока 100.

IV. Учебная игра в волейбол – 40 мин.

Заключительная часть– 5 мин,

УРОК 102

Игровая тренировка.

Уделить внимание специальным упражнениям с набивными мячами, со специальными снарядами, отработке отдельных деталей техники.

УРОК 103

Теоретическое занятие.

Тема, Организация и проведение соревнований по волейболу.

УРОК 104

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема мяча снизу. 2. Совершенствование навыков сильных подач. 3. Совершенствование навыков группового блокирования.

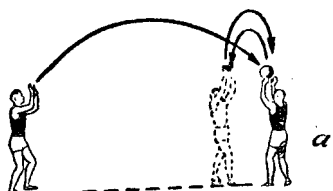
180

Продолжительность урока—120 мин. Инвентарь — волейбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—15 мин.

1. Специальные упражнения в движении, эстафеты с различными способами перемещения (бег, прыжки, приставные шаги).

2. «Борьба за мяч». Основная часть—100 мин.



I. Совершенствование навыков приема мяча — 20 мин.

1. В парах. Прием и передачи мяча сверху, снизу.

2. В парах. Один игрок передает мяч партнеру и бежит к нему. Тот принимает мяч, подбрасывает его над собой и затем передачей посылает мяч на место, где стоял партнер. Первый игрок бежит на свое место и снизу двумя руками в положении спиной к партнеру отбивает ему мяч. То же самое выполняет второй игрок (рис. 103).



Рис. 103. Совершенствование навыков приема мяча снизу

II. Совершенствование навыков сильной подачи — 20 мин.

1. Повторение верхней прямой подачи.

2. Повторение верхней боковой подачи.

3. Чередование верхней прямой и боковой подач. Свободные от подачи игроки принимают мяч с подачи. III. Совершенствование навыков группового блокирования — 20 мин.

Трое блокирующих стоят у сетки в зонах 3, 2 и 4. Нападающие удары выполняются из зон 4 и 2 со второй передачи из зоны 3.

В блокировании участвуют два игрока, третий оттягивается к линии нападения и принимает мячи, прошедшие по ходу мимо блока.

IV. Учебная игра в волейбол—40 мин. Заключительная часть — 5 мин.

181

УРОК 105

Занятие по физической подготовке.

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение легкоатлетическим упражнениям.

Продолжительность урока — 120 мин.

Инвентарь — рулетка, секундомер, ядра, набивные мячи, резиновые амортизаторы.

Подготовительная часть—15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из уроков 19 и 22.

Основная часть—100 мин.

Соревнования по легкоатлетическому многоборью:

1. Бег 100 м. 2. Прыжки в длину. 3. Толкание ядра.

В беге на 100 м участвует вся группа. После бега занимающиеся делятся на две группы, одна идет на прыжки, вторая — на толкание ядра. Затем меняются местами.

Заключительная часть—5 мин.

Подведение итогов соревнований.

УРОК 106

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование навыков приема далеких мячей. 3. Совершенствование навыков нападающих ударов.

Продолжительность урока – 120 мин.

Инвентарь – волейбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть – 15 мин.

Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища во время перемещения, на быстроту ответных действий, подвижные игры (из предыдущих уроков).

Основная часть – 100 мин.

I. Совершенствование навыков передачи мяча на точность – 20 мин.

1. Передачи мяча через сетку на точность: из зоны 4 в зону 6 к лицевой линии, к боковым линиям на границе 1 и 2, 5 и 4. То же из зоны 2. В зоны 2 и 4 мяч второй передачей направляется из зоны 3.

2. Обманы при второй передаче: из зон 3 и 2 в те же зоны, что и в предыдущем упражнении. В зоны 3 и 2 мяч направляется первой передачей из зон 4 и 5 (рис. 104).

182

3. Передачи через сетку на точность в прыжке – с места, затем с разбега, как для нападающего удара. Мяч направляется к сетке из зоны 4 в зону 2, из зоны 2 в зону 4 и из зон 4 и 2 в зону 6. Расположение игроков такое же, как в предыдущих упражнениях.

II. Прием мячей, уходящих за пределы площадки, – 20 мин.

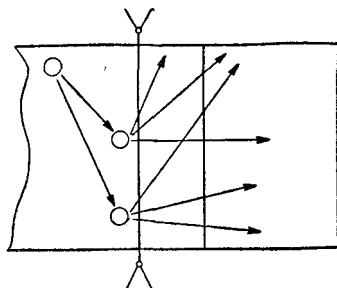


Рис. 104. Обманные действия при второй передаче

Упражнение выполняется так же, как в уроке 97, только мяч отбивается снизу двумя руками через сетку, в положении спиной к ней. Предполагается, что команда уже сделала два касания и третьим ударом мяч надо отправить через сетку.

III. Совершенствование навыков нападающих ударов – 20 мин.

Повторение прямых нападающих ударов и с переводом влево (из предыдущих уроков).

IV. Учебная игра в волейбол – 40 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 107

Свободный урок.

Занимающиеся должны больше внимания уделить обманным действиям – вместо второй передачи обман через сетку в «уязвимые» места площадки противника, имитация нападающего удара в разбеге и в прыжке – обман через сетку.

УРОК 108

Игровая тренировка.

Организуется судейство самими занимающимися (ведение технического протокола, обязанности первого судьи и т. д.).

183

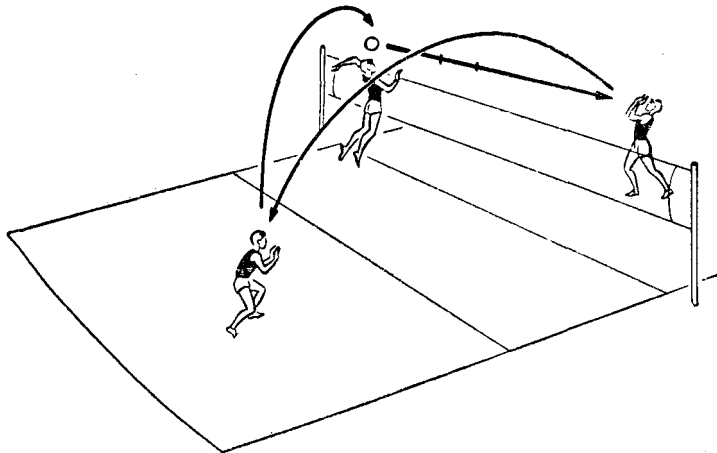


Рис. 105. Упражнение в нападающих ударах с первой передачи

УРОК 109

Задачи урока: 1. Ознакомление с системой игры в нападении с первой передачи. 2. Ознакомление с системой игры в нападении со второй передачи игроком задней линии, вышедшим к сетке.

Продолжительность урока – 120 мин.

Инвентарь – волейбольные мячи, дополнительный инвентарь.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие, специальные упражнения и игры (из предыдущих уроков).

Основная часть – 100 мин.

I. Верхние передачи и прием мяча снизу от передачи и удара – 10 мин.

Повторение упражнений в парах (из предыдущих уроков).

II. Ознакомление с нападающим ударом с первой передачи – 20 мин.

1. Инструктор в зоне 6 подбрасывает мяч над собой и верхней передачей направляет мяч в зону 4, где игрок выполняет прямой нападающий удар.

2. То же, но удар из зоны 2.

3. Игроки расположены, как показано на рис. 105. Из зоны 6 игрок передачей посылает мяч через сетку в зону 6,

184

в зоне 6 игрок первой передачей направляет мяч в зону 4, где игрок и производит нападающий удар. После передачи игрок из зоны 6 идет в зону 4 «нападать»; из зоны 4 – в зону 6 на передачу.

III. Ознакомление с игрой в нападении со второй передачи через выходящего – 20 мин.

1. Расположение игроков показано на рис. 106. Игрок в зоне 5 подбрасывает мяч над собой и посылает его к сетке между зонами 3 и 2. В момент подбрасывания игрок зоны 1 выходит к сетке. Выход из зоны 1 справа от игрока зоны 2. Выходя к сетке (между зонами 2 и 3), игрок зоны 1 передает мяч в зоны 4, 3 или назад вышедшему сзади него игроку зоны 2. Игроки в зонах 4, 3 или 2 выполняют

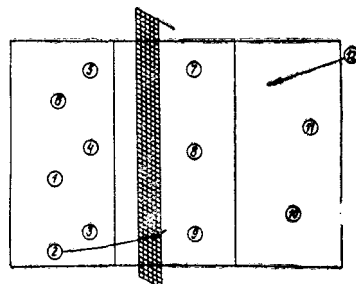


Рис. 106. Выход игрока к сетке

нападающий удар. Переход игроков следующий:

из зоны 5 игрок уходит в зону 1, из зоны 1 – в зону 2, из зон 3 и 4 – на место игрока, выполнявшего удар, последний же идет в зону 5.

2. То же, но мяч в зону 5 направляется через сетку с противоположной площадки.

IV. Учебная игра в волейбол – 50 мин. Заключительная часть – 5 мин. '

УРОК 110

Задачи урока: 1. Ознакомление с игрой в нападении с первой передачи. 2. Ознакомление с игрой в нападении через выходящего игрока.

Продолжительность урока – 120 мин.

Инвентарь – волейбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие, специальные упражнения и игры (из предыдущих уроков).

Основная часть – 100 мин.

I. Совершенствование навыков приема мяча – 10 мин.

В парах. Изменение направления передач, ударов, обманов; вправо, влево, перед игроком, назад через него.

185

II, Нападение с первой передачи – 20 мин.

1. Повторение упражнений из урока 109.

2. Упражнение для сильнейших игроков (мужчин):

игрок в зоне 3 подбрасывает мяч над собой и верхней передачей направляет его на удар в зону 2, игрок зоны 2 разбегается и прыгает, но вместо удара выполняет передачу в прыжке («откидку») в зону 3, игрок зоны 3 выполняет завершающий удар.

III. Нападение со второй передачи через выходящего – 30 мин.

1. Повторение упражнения 2 из урока 109.

2. То же, но мяч через сетку направляют нижней прямой подачей.

IV. Учебная игра в волейбол – 40 мин. Заключительная часть – 5 мин.

УРОК 111

Занятие по физической подготовке.

Задачи урока; 1. Физическая подготовка. 2. Обучение плаванию и ознакомление с техникой спортивного плавания.

Продолжительность урока – 120 мин.

Инвентарь – необходимый для обучения плаванию.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног из предыдущих уроков, имитационные упражнения пловца.

Основная часть – 100 мин.

1. Ходьба и бег по дну с помощью и без помощи гребковых движений руками. Движения руками в воде в различных направлениях, стоя на дне. Движения ногами (правой и левой) в воде, стоя на дне.

2. Погружение с головой в воду (держась за руки партнера и самостоятельно). Всплытие «поплавок», «медузой». Лежание на поверхности воды. Открывание глаз в воде, рассматривание предметов под водой. Скольжение на груди и на спине.

3. Упражнение на суше и на воде для плавания способом кроль. Движения ног сидя, лежа с опорой о дно или о борт бассейна, с доской в руках. Движения ног в воде с вытянутыми руками.

4. Игры и эстафеты: «кто быстрее» (глубина по пояс), «Достань» (глубина по грудь), «Торпеда».

186

Научить плавать занимающихся — одна из важнейших задач любого коллектива физкультуры. Не умеющих плавать надо научить держаться на воде и проплыть хотя бы небольшое расстояние, а умеющих — ознакомить с техникой спортивного плавания.

Группа делится на две подгруппы. В то время как одна занимается в воде, другая выполняет имитационные упражнения на суше, затем они меняются местами, и так 2–3 раза за урок.

Заключительная часть—5 мин.

УРОК 112

Игровая тренировка.

Самостоятельная разминка без мяча и с мячом. Двусторонняя игра из 5 партий. Задание — расстановка игроков, тактика игры в нападении и защите. Замены в игре, перерывы.

УРОК 113

Игровая тренировка.

То же, что в предыдущем занятии, но в приближенной к соревнованиям обстановке: судейство, заполнение протоколов и т. д. Задание на игру и анализ игры.

УРОК 114

Занятие по общей физической подготовке. Задачи урока: 1, физическая подготовка. 2. Обучение плаванию и ознакомление с техникой спортивного плавания.

Продолжительность урока — 120 мин. Инвентарь — оборудование для обучения плаванию. Подготовительная часть—15 мин. Подбор упражнений такой же, как в уроке 111. Основная часть — 100 мин.

1. Повторение упражнений из урока 111.
2. Согласование движений рук с дыханием.
3. Согласование движений рук и ног при плавании кролем с опущенным в воду лицом.
4. Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем.

187

5. Приемы спасания тонущего: подплывание, освобождение от захватов, буксировка.
6. Плавание до 100 м без учета времени. Заключительная часть—5 мин,

УРОК 115

Задача урока: ознакомление с защитой углом назад. Продолжительность урока — 120 мин. Инвентарь — волейбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть — 15 мин.

Специальные упражнения и игры (из предыдущих уроков).

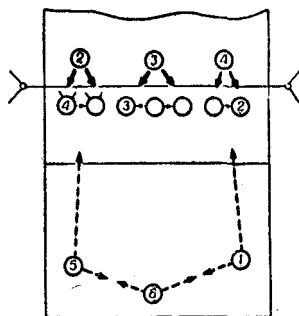


Рис. 107. Игра в защите углом назад

Основная часть —100 мин.

I. Игра в нападении с выходом игрока к сетке— 10 мин.

Прием мяча от нижней прямой подачи, выход к сетке и вторая передача в зоны 3, 4 или 2 — назад.

II. Ознакомление с игрой в защите углом назад — 30 мин.

Игроки располагаются, как показано на рис. 107.

Игроки передней линии осуществляют групповой блок (вдвоем), игрок зоны 5 или 1 (со стороны блока) вдоль боковой линии выходит вперед на страховку, игрок зоны 6 играет в защите и принимает мячи, уходящие за площадку за лицевую линию от блока. Игрок, не участвующий в блокировании, играет в защите, а также помогает на страховке в зоне 3.

Одна команда организует нападающие действия, другая – защищается углом назад. После разыгрывания 3–4 мячей игроки обеих команд делают переход, а после того, как сделают полный круг, меняются местами. III. Учебная игра в волейбол – 60 мин. Задание – две партии в нападении играть через выходящего, а в защите – углом назад.

Заключительная часть – 5 мин.

188

УРОК 116

Свободный урок. Повторение изученного материала.

УРОК 117

Контрольные испытания по физической подготовке. В программу испытаний включаются упражнения, описанные в разделе о комплектовании учебных групп и отборе для занятий волейболом.

УРОК 118

Свободный урок. Повторение изученного материала по технике и тактике игры.

УРОК 119

Игровая тренировка. Все условия проведения двусторонней игры приближаются к соревновательным.

УРОК 120

Игровая тренировка. Все условия проведения двусторонней игры приближаются к соревновательным.

К О Н Е Ц

