|  |
| --- |
| МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИФедеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ** **ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ ИГРЫ****В ВОЛЕЙБОЛ**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**по курсу «Спортивные и подвижные игры»**Брянск 2020 |

**Межгородский Г.М., Колесникова И.В., Колесников А.И.**

Учебно-методическое пособие по методике обучению основным техническим приёмам игры в волейбол: Учебно-методическое пособие.- Брянск, 2020. -16с.

Учебно-методическое пособие имеет актуальный характер на современном этапе подготовки специалистом по вопросам последовательности обучения основным приёмам игры в волейбол. Особенно это актуально для организации и проведения уроков по программе общеобразовательной школы и организации занятий волейболом в урочное и во внеурочное время.

Предложенное направление распределения учебного материала оптимально подходит как для обучения учащихся школ, так и для подготовки студентов училища к профессионально-педагогической практике по программе волейбол общеобразовательных и спортивных школ.

Использование этой методической разработки позволит обеспечить учащимся наиболее рациональный подход к развитию навыков самообразования.

Предложенная последовательность изучения основных технических приёмов игры в волейбол рекомендуется для подготовки и проведения уроков физкультуры студентами, преподавателями общеобразовательных и спортивных школ, инструкторами ФКиС коллективов физической культуры предприятий, организаций.

Рецензент: доцент, старший преподаватель факультета физической культуры Брянского Государственного Университета им. акад. Петровского Яковлева Н.А.

© ФГБУ ПОО «БГУОР», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ВВЕДЕНИЕ …………………………………………………………... | 4 |
| 1. | МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОНСПЕКТА УРОКА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ И ИВС….. | 6 |
| 2. | МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ………………………………….. | 11 |
|  | 2.1. СТОЙКИ…………………………………………………………. | 11 |
|  | 2.2. ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ НА МЕСТЕ  | 11 |
|  | 2.3. ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ ПОСЛЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ …………………………………………………… | 12 |
|  | 2.4. ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ НА МЕСТЕ .. | 13 |
|  | 2.5. ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ ПОСЛЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ …………………………………………………….. | 14 |
|  | 2.6. НИЖНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА…………………………………. | 14 |
|  | 2.7. ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА ………………………………... | 15 |
|  | 2.8. НАПАДАЮЩИЙ УДАР ………………………………………. | 16 |
|  | 2.9. БЛОКИРОВАНИЕ ………………………………………………. | 17 |
|  | ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА…………………………………. | 19 |

**ВВЕДЕНИЕ**

Современные тенденции спорта, в которых особая роль отводится эффективности учебно-тренировочного процесса, вынуждают говорить о необходимости повышения уровня самоподготовки студентов к проведению занятий. Процесс обучения учащихся должен осуществляться на основе принципов наглядности и доступности, последовательности и индивидуализации. Особое внимание заслуживает сейчас самостоятельная подготовка студентов к профессиональной деятельности.

Целый ряд вопросов по методике обучения технике игры в волейбол, достаточно хорошо изучен и представлен во многих работах (Клещёв Ю.Н. 2015., Козырева Л.В. 2013, Ю.Д. Железняк 2014, 2016, 2018 А. В. Беляев 2016, М.В., Савина. 2016.), в тоже время методических пособий по самостоятельной подготовке в учебным занятиям недостаточно.

В связи с эти данная разработка имеет большое значение так как составлена в соответствии с образовательной программой ,стандартам образования.

- все направления работы предусматривают соблюдение психолого-педагогических принципов в образовательном процессе.

- поставленные задачи реальны и целесообразны в процессе обучения.

- содержание и структура учебных занятий соответствуют поставленным целям и задачам.

- представленный материал обеспечивает должным уровнем восприятие учетного материала учащимися.

- все компоненты последовательности обучения выстроены в структурную, логическую цепь элементов, соподчинённых друг другу.

- методы, приёмы, средства, и формы обучения подобраны, обосновано и в соответствии с последовательностью их применения в процессе обучения.

- распределение учебного материала и изучение его в такой последовательности позволяет полностью раскрыть учебно-познавательный материал с учётом всех особенностей процесса обучения технике игры для различной категории занимающихся.

- предложенное направление распределения учебного материала оптимально подходит как для обучения учащихся школ, так и для подготовки студентов училища к профессионально-педагогической практике по программе волейбол общеобразовательных и спортивных школ.

- использование этой методической разработки позволит обеспечит учащимся наиболее рациональный подход к развитию навыков самообразования.

- порядок организации и проведения занятий, последовательность и использование специальных средств обучения позволят наиболее точно и и последовательно организовать и провести учебные занятия с учащимися любой возрастной группы .

# 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОНСПЕКТА УРОКА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ И ИВС

**Основные требования к составлению конспекта.**

В профессионально грамотно составленном конспекте, разработанном студентом, должно быть отражено:

1. Сформулированы основные (частные) задачи урока.
2. Разработано полное содержание всех трёх частей урока с выделением основных (целевых), подготовительных и подводящих физических упражнений, в совокупности направленных на решение поставленных задач.
3. Определена нагрузка по каждому используемому физическому упражнению (или их комплексу) и заданию.
4. Обозначены методы и методические приёмы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.
5. Указаны методы организации занимающихся (фронтальный, групповой, и т.п.), а также способы построений, перестроений, смены мест занятий.
6. Отмечены приёмы страховки, помощи и другие необходимые для проведения урока организационно-методические действия, а также оборудование и инвентарь.

Все вышеперечисленные пункты являются типичными для современного урока физической культуры, поэтому они должны быть тщательно продуманы, осмыслены и отражены в конспекте, особенно на этапе овладения методикой его разработки.

Необходимо обратить внимание, что объединяющим фактором являются конкретные задачи урока. Всё остальное должно направляться и максимально соответствовать оптимальному их решению.

Рассмотрим более подробно последовательность составления конспекта.

Прежде всего, рассмотрим как формулируются задачи на предстоящий урок. В исходном варианте они уже обозначены в тематическом планировании, в последовательности обучения и совершенствования основным техническим и тактическим действиям. Сформулированные задачи необходимо уточнить и конкретизировать с обязательным учётом результатов предыдущего занятия и определить последовательность их решения. Формулировка конкретных задач урока, связанных с процессом обучения двигательному действию, зависит полностью от этапа обучения. Поэтому корректными будут следующие формулировки: «ознакомление», «разучивание», «совершенствование», далее указывается то двигательное действие, которое осваивается. Желательно также обозначить уровень овладения техникой выполнения движения, например: «добиться выполнения двигательного действия в общих чертах», « исключить ошибки в той или иной фазе», «выполнить упражнение на результат» и т.п.

При формулировке задач, ориентированных на развитие физических способностей, определяющим будет термин – развитие. Затем указывается то физическое качество, которое подлежит развитию, а также обязательно обозначается средство (физическое упражнение или комплекс упражнений), с помощью которого решается поставленная задача, например: « содействие развитию силы рук и плечевого пояса при подтягивании на высокой перекладине (до отказа)». Формулировка оздоровительных и собственно воспитательных задач также должна фиксировать три отмеченных выше момента, например: «формирование правильной осанки при ходьбе (беге); «воспитание чувства коллективизма во время подвижной игры «Мяч капитану».

Исключение при постановке задач урока хотя бы одного из этих моментов делают задачу неопределённой, неконкретной и формальной.

Число задач в одном уроке определяется возможностью их решения. Практика показывает, что оптимально планировать 2-3 задачи, из них одна -две задачи на обучение двигательным действиям и одно – на развитие физических способностей. Для воспитания физических способностей целесообразно на уроке спортивных игр и ИВС отводить время в подготовительной части. Собственно воспитательные и некоторые оздоровительные задачи могут реализовываться в любой части урока, но чаще всего они реализуются параллельно в процессе решения специфических задач физического воспитания. Поэтому для их решения время специально не выделяется, но ставить в конспекте подобные задачи и добиваться их решения необходимо.

Кроме этого, современные программы по физическому воспитанию предусматривают повышение его образовательной направленности. Поэтому необходимо, кроме прочего, целесообразно систематически планировать сообщение специальных физкультурных знаний, формирование методических умений.

Следующий этап разработки конспекта -детальная разработка содержания основной части, в которой должны решаться конкретные специфические задачи урока. Для этого тщательно подбираются основные и вспомогательные (подготовительные и подводящие) физические упражнения по каждой поставленной задаче. При этом для всех упражнений определяется соответствующая нагрузка (число повторений, затраты времени, темп или скорость выполнения, интервалы отдыха ит.п.). Следующий шаг в разработке конспекта - составление комплекса физических упражнений для подготовительной части урока и определение нагрузки для каждого общеразвивающего упражнения (количество упражнений или продолжительность выполнения в показателях времени). Причём вначале подбираются упражнения специальной, а затем общей разминки. Такая последовательность обусловлена тем, что конкретные задачи, как правило, решаются в основной части урока, следовательно, организм занимающихся необходимо подготовить с помощью специально-подготовительных упражнений. Определив специальные упражнения, круг которых все же ограничен, подбираются общеразвивающие упражнения наиболее целесообразные с точки зрения обеспечения требований всестороннего физического развития. Принцип всесторонности должен выдерживаться на каждом уроке (спортивной тренировке).

Средствами подготовительной части урока могут быть различные разновидности ходьбы и бега, ОРУ (общеразвивающие упражнения): без предмета или с предметами (гимнастические палки, мячи, скакалки, гантели, скамейки), на месте или в движении, в парах, у гимнастической стенки и др.

При записи ОРУ соблюдается гимнастическая терминология. Число упражнений в комплексе не должно превышать 8-10. Каждое из них выполняется от 4 до 8-12 раз.

Рекомендуемая схема комплекса ОРУ с точки зрения принципа постепенного наращивания нагрузки может выглядеть примерно так:

Упражнения на внимание, потягивание (с акцентом на соответствие с ритмом дыхания);

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

Упражнения преимущественно для мышц туловища (наклоны, сгибания, разгибания, круговые вращения);

Упражнения преимущественно для мышц ног (махи, выпады, приседания, прыжки, бег).

Заканчивается комплекс ОРУ ходьбой на месте или в движении с выполнением упражнений на восстановление дыхания и на внимание.

Еще один этап в разработке конспекта связан с определением содержания заключительной части урока. В этой части обязательно должны планироваться физические упражнения умеренной интенсивности для приведения организма учащихся в оптимальное состояние для последующей деятельности. Такими средствами могут быть медленный бег, чередующийся с ходьбой, ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на внимание, различные виды фигурной маршировки и т.п. Кроме этого, содержанием заключительной части могут быть такие типичные для урока физической культуры компоненты, как уборка мест занятий, краткий анализ урока, сообщение домашнего задания и организованный уход из зала.

По окончании разработки содержания всех частей урока предполагается уточнение нагрузки по разделам содержания и частям урока. Уточнение величины нагрузки по каждому упражнению, разделу и части урока отмечаются в графе «дозировка упражнений». Продолжительность частей урока и основных разделов выражается временем в минутах; отдельные упражнения - разными способами: количеством повторений, преодолённым расстоянием, весом отягощений, числом подходов к снаряду и т.п. При её определении важно последовательно выдерживать требования структурного построения урока и его основного принципа – постепенного наращивания нагрузки с её снижением к концу занятия. Поэтому отсутствие в заключительной части двигательного компонента, а тем более самой этой части, что часто встречается на практике, считается как грубое нарушение физиологической и педагогической закономерностей построения занятия.

Заключительный этап разработки конспекта состоит в определении и записи в графе «Организационно-методические указания» наиболее важных указаний по тем разделам, отдельным заданиям и конкретным упражнениям, которые требуют соответствующего внимания учащихся и преподавателя.

К типично-организационным указаниям можно отнести: способы построения занятия (групповой, фронтальный, поточный, др.) приёмы распределения учащихся по отделениям, раздачи инвентаря, порядок выполнения упражнений, организацию страховки и помощи, подготовку и уборку мест занятий. Все эти моменты реализуются разными способами и приёмами, которые и необходимо отметить в данной графе.

К собственно-методическим указаниям относятся: методы и методические приёмы обучения движениям и воспитания физических качеств, приёмы исправления ошибок в технике, указания по нагрузке (темпу, ритму, амплитуде и др.), способы сообщения знаний, активизации внимания, приёмы регулирования эмоционального состояния учащихся, оценка успеваемости и др.

Выполнив все вышеназванные шаги, в заключении еще раз внимательно вновь просмотреть конспект, обозначить дату и место проведения урока, оборудование, инвентарь, учебные пособия.

# 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ

# ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Техническийприем | Анализ техники | Методика обучения | Характерные ошибки |
| **1. Стойки** | Стойка готовности: ноги находятся на ширине плеч при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Стопа впередистоящей ноги направлена носком вперед. Сзади стоящая нога развернута в сторону. Колени незначительно согнуты, масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед; голова поднята; руки полусогнуты.  | 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ).
2. Выполнение стойки готовности на месте.
3. Выполнение стойки готовности после бега, прыжков на месте.
4. Выполнение стойки готовности по сигналу преподавателя после старта из различных положений.
 | 1. Выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги.
2. Масса тела перенесена на носки или пятки.
3. Согнутая спина, опущенная вперед голова.
 |
| **2. Передача мяча двумя руками сверху на месте** | Прием и передача мяча - это основа, на которой строятся атакующие и защитные действия волейболиста. От того, насколько умело овладевают занимающиеся техническими приемами, во многом зависит успех дальнейшего обучения.1. Волейболист принимает и.п. - стойка волейболиста, ноги на ширине плеч, согнуты в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, стопы параллельно (одна впереди другой). Туловище слегка наклонено вперёд. Руки согнуты в локтях, кисти вынесены вверх на уровень лба, пальцы разведены и направлены вверх, образуя "чашу", локти направлены вперед - в стороны. Взгляд устремлён на мяч. 2. Передача мяча происходит за счёт разгибания ног в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, выпрямления туловища вверх вперёд и амортизирующего (смягчающего уступающего) движения кистей рук к мячу, выпрямления рук в локтевых суставах, выполняется передача мяча. | 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ).

2.Имитация передачи с места без мяча.3. Тоже в парах (партнёр удерживает мяч в И.П.)4. Выполнение передачи с набрасывания мяча партнёром. Расстояние (2-3 метра)5. Тоже в И.П.- сед. (контроль за работой рук)6. Те же упр. С собственного набрасывания у стены.7. В парах. Один занимающийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его к партнеру. Партнер ловит мяч и возвращает таким же способом.  | 1. Несвоевременный выход к мячу.
2. Неправильное и.п. перед приемом мяча и передачей:
3. Несимметричное положение кистей.
4. Большие пальцы рук направлены вперед.
5. Чрезмерное тыльное сгибание кистей.
6. Руки в локтевых суставах согнуты.

7. Мяч принимают на уровне груди или за головой.8. Отсутствует фаза амортизации.9. Мяч принимают слишком напряженными или расслабленными пальцами.10. Отсутствуют согласованность в движение рук, туловища, ног. |
| **3. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения** | Передача мяча осуществляется так же как и при передачи двумя руками сверху на месте, только после обязательного перемещения игрока в заданном направлении (вперёд. назад. вправо, влево) | 1. Создание целостного представления об изучаемом действии.(показ, рассказ).2. В парах расстояние 6 метров с набрасывания мяча партнёру на расстояние 3 метра вперёд.3. Тоже расстояние между игроками 3 метра, набрасывание назад на 6 метров.4. Тоже влево5. тоже вправо | 1.Ученик не принял своевременно стойку для передачи мяча.2.Отсутствия контроля за обязательным перемещением к мячу и принятием И.П. (стойки для передачи сверху) |
| **4. Передача мяча двумя руками снизу на месте** | Прием мяча двумя руками снизу используется при приемепередачи, подачи мяча и нападающего удара, при игре в защите, в страховке и перебивании через сетку мячей, летящих далеко за пределами площадки.1. Волейболист принимает и.п. - стойка волейболиста, ноги на ширине плеч, согнуты в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, стопы параллельно (одна впереди другой). Туловище наклонено вперёд, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, локти приближены друг к другу, предплечья супинированы, кисти соединены в замок.
2. Приём мяча происходит за счёт разгибания ног в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, выпрямления туловища вверх вперёд и амортизирующего (смягчающего уступающего) движения рук к мячу. Мяч принимают на предплечья (манжеты), руки прямые.
 | 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ).
2. Имитация приема снизу на месте, после перемещения.
3. В парах. Один держит мяч в исходном положении, другой выполняет прием снизу.
4. То же, но с выходом.
5. В парах. Один учащийся набрасывает мяч, другой выполняетприем двумя руками снизу. Расстояние 3-4 метра

То же, но после перемещения. | 1. Несвоевременный выход к мячу и принятие И.П..
2. Неправильное положение рук (расположены несимметрично, предплечья недостаточно сведены, руки согнуты локтевых суставах) и движения ими (руками).
3. Несоответствие скорости движения рук встречной скоростиполета мяча.
4. Отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.
 |
| **5. Передача мяча двумя руками снизу после перемещения** | Передача мяча осуществляется так же как и при передачи двумя руками снизу на месте, только после обязательного перемещения игрока в заданном направлении (вперёд. назад. вправо, влево) | 1. Создание целостного представления об изучаемом действии.(показ, рассказ).2. В парах расстояние 6 метров с набрасывания мяча партнёру на расстояние 3 метра вперёд.3. Тоже расстояние между игроками 3 метра, набрасывание назад на 6 метров.4. Тоже влево5. тоже вправо | 1.Обучающийся не принял своевременно стойку для передачи мяча.2.Отсутствия контроля за обязательным перемещением к мячу и принятием И.П. (стойки для передачи снизу) |
| **6. Нижняя прямая подача** | Подача - это начало всех игровых действий. 1. Волейболист принимает и.п. - стойка волейболиста лицом к сетке, ноги на ширине плеч, согнуты в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, стопы параллельно ( одна впереди другой в зависимости от подающей руки. Если подача правой рукой впереди левая нога и наоборот). Туловище слегка наклоне вперёд. Мяч лежит на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса. 2. Игрок смотрит на противоположную площадку. Левой рукой, подбрасывает мяч на 40-60 сантиметров, правую руку отводит назад вдоль бедра для замаха маятникообразным движением назад, вес тела переносится на сзади стоящую ногу, а затем туловище движется вперёд вместе с рукой. Удар по мячу наносится открытой ладонью в середину мяча(кисть напряжена). | 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ).
2. Многократное принятие и.п. и имитация подачи.
3. Многократное подбрасывание мяча вверх, замах бьющей рукой, ударить и поймать мяч.
4. В парах. Один держит мяч в И.П., другой выполняет замах и удар.
5. В парах. Занимающиеся располагаются на боковых линиях. Один игрок выполняет подачу, другой ловит мяч.
6. Подачи в стену с расстояния 3-6-7 м.
7. Подачи через сетку с расстояния 3-4-6-9м. от сетки.
 | 1. Неправильное И.П.
2. Мяч подброшен вперед, в сторону, или за голову.
3. Недостаточный или чрезмерный замах для удара.
4. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
5. Кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена.
6. После удара тяжесть тела не переносится на стоялую впереди ногу.
 |
| **7. Верхняя прямая подача** | Подача - это начало всех игровых действий.1. Волейболист принимает и.п. – стойка волейболиста лицом к сетке, ноги на ширине плеч, согнуты в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, стопы параллельно ( одна впереди другой в зависимости от подающей руки. Если подача правой рукой впереди левая нога и наоборот ). Мяч лежит на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса.
2. Игрок смотрит на противоположную площадку. Левой рукой, подбрасывает мяч на 60-80 сантиметров. правую руку отводит назад за голову. Туловище принимает положение «натянутого лука», вес тела переносится на сзади стоящую ногу, а затем туловище движется вперёд вместе с рукой( рука в момент удара выпрямлена в локтевом суставе). Удар по мячу наносится открытой ладонью в середину мяча (кисть напряжена).
 | 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ).2. Многократное принятие и.п. и имитация подачи.3. Многократное подбрасывание мяча вверх, замах бьющей рукой, ударить и поймать мяч.4. В парах. Один держит мяч в И.П., другой выполняет замах и удар.5. В парах. Занимающиеся располагаются на боковых линиях. Один игрок выполняет подачу, другой ловит мяч.6. Подачи в стену с расстояния 3-6-7 м.7. Подачи через сетку с расстояния 3-4-6-9м. от сетки. | 1.Неправильное И.П.2. Мяч подброшен вперед, в сторону, или за голову.3. Недостаточный или чрезмерный замах для удара.4. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.5. Кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена.6. После удара тяжесть тела не переносится на стоялую впереди ногу. |
| **8.Нападающий****удар** | Нападающий удар состоит из 4 фаз: разбега, прыжка, собственно н/у и приземления. Длинна разбега - 2-4 м. Первый шаг небольшой. Он определяет направление разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, скорость движения возрастает: На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку - возникает стопорящий эффект. Другую ногу приставляют к правой, руки отводят назад для замаха и выполняют прыжок отталкиваясь от опоры. В полете при замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх. Игрок принимает положение «натянутого лука» - прогибается в грудном и поясничном отделах позвоночника. Удар производится выпрямленной рукой, вытянутой вперед. Кисть накладывают на мяч сверху (сверху-сбоку), за счёт хлестообразного движения совершается удар. После выполнения удара игрок приземляется на две ноги одновременно, обязательно сгибая ноги в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. | 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ).
2. Имитация н/у с одного, двух, трех и более шагов.
3. Имитация н/у без мяча в зонах 2,3,4.
4. В парах. Один держит мяч, другой выполняет н/у с места и после разбега.
5. В парах. Нападающий удар в пол без прыжка.
6. Мяч нападающим ударом без прыжка через сетку (низкую)направляется в пол правой и левой рукой.
7. Н/у после разбега через сетку.
 | 1. Несвоевременный и неточный разбег (несоответствие разбега ивремени прыжка, траектории полета мяча, а также месту отталкивания) - игрок пробегает мяч.
2. Отсутствует стопорящий шаг при напрыгивании на опору.
3. Недостаточно энергичный замах руками перед прыжком.
4. Несогласованное движение рук и ног при отталкивании,
5. Игрок рано прыгает и не достает мяч.
6. Удар по мячу рукой, согнутой в локтевом суставе.
7. Кисть не накрывает мяч.
8. Приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении.
 |
| **9. Блокирование** | Блок, выполненный одним игроком, называется одиночным, двумя, тремя игроками - групповым. 1. Волейболист принимает и.п. перед сеткой - стойка волейболиста, ноги на ширине плеч, согнуты в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, стопы параллельно. Туловище слегка наклонено вперёд. Руки согнуты в локтях (прижаты к туловищу), кисти вынесены вперёд на уровне груди, параллельно сетке, взгляд направлен через сетку, игрок следит за действиями соперников.
2. Как только волейболист определил место атаки, он, если необходимо, перемещается приставными или обычными шагами и принимает исходное положение - ноги сгибает до полуприседа, взгляд переводит на мяч. За счёт активного разгибания ног и резкого махового движения рук, выполняет прыжок с выносом рук выше верхнего края сетки и переносом кистей рук на сторону противника в момент удара соперника по мячу. Пальцы разведены, кисти напряжены. После постановки блока, руки опускаются так, чтобы не задеть сетку, игрок приземляется на обе ноги одновременно (ноги согнуты) приняв стойку волейболиста.
 | 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ).
2. В парах. Занимающиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии шага. Один держит мяч вверху перед собой, другой, вынося руки перед грудью и выпрямляя их, касается ладонями мяча. Обратить внимание на расположение кистей на мяче. То же у стены.
3. В парах. Стоя на стуле, установленном с противоположной стороны сетки (сетку можно опустить, один держит мяч над сеткой, другой имитирует блокирование). То же с использованием гимнастических скамеек.
4. В парах через сетку с набрасывания партнёром мяча.
5. То же, с передачи мяча 2мя руками сверху, с места, в прыжке, в правую, в левую стороны от партнёра.
 | 1. Отсутствие стопорящего движения при выполнении прыжка.
2. Руки находятся ниже нижнего края сетки.
3. Несвоевременный прыжок (рано или поздно).
4. Блокирующий смотрит только на мяч и не контролирует действия нападающего.
5. Блокирующий раньше нападающего касается мяча.
6. Приземление выполняют на прямые ноги.
7. Касание сетки.
 |

# ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев А.В.,Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки.- М.: Физкультура и спорт,2017-184с.,ил.
2. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. - Виера, Бонни Джил Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2016. - I-VI, 1- 161 с. с ил.
3. Козырева Л.В. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2013.- 164 с. с ил.
4. Клещёв Ю.Н. Волейбол. - (Серия «Школа тренера») - М.: Физкультура и Спорт, 2015. - 400 с. с ил.
5. Рыцарев В.В. Волейбол :попытка причинного истолкования приёмов игры и процесса подготовки волейболистов. Изд.2-е, перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт.-2019.-400с.,ил.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник / под ред. Ю.Д. Железняка - М., Академия, 2014. 250с.
7. Спортивные игры. Ю.Д. Железняк. Физкультура и спорт. Москва. 2018г- 156с.
8. Волейбол: Учебник для вузов // Под ред. А. В. Беляева и М. В. Савина. - М., 2016. 360с.

**ИСТОЧНИКИ**

1. http://www.fivb.narod.ru
2. http://www.forum.belogorievolley.ru
3. http://www.o-volley.ru
4. http://www.spbvolley.ru
5. http://www.volleyball.net.ua