

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

Зам. директора по УВР

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

 Карамышева Т.А.

«12»  2020 г.

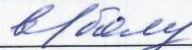


«УТВЕРЖДАЮ»

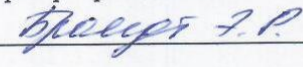
Директор МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Колпаков Д.Н.

2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДИСТАНЦИОННАЯ) ПО 

Тренер- преподаватель:



г. Артем

2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с приказом №68 от 19.03.2020г. Управления образования Артёмовского городского округа «Об организации деятельности общеобразовательных учреждений АГО».

Дистанционное обучение – это самостоятельная форма обучения, где ведущим средством являются информационные технологии.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на решение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

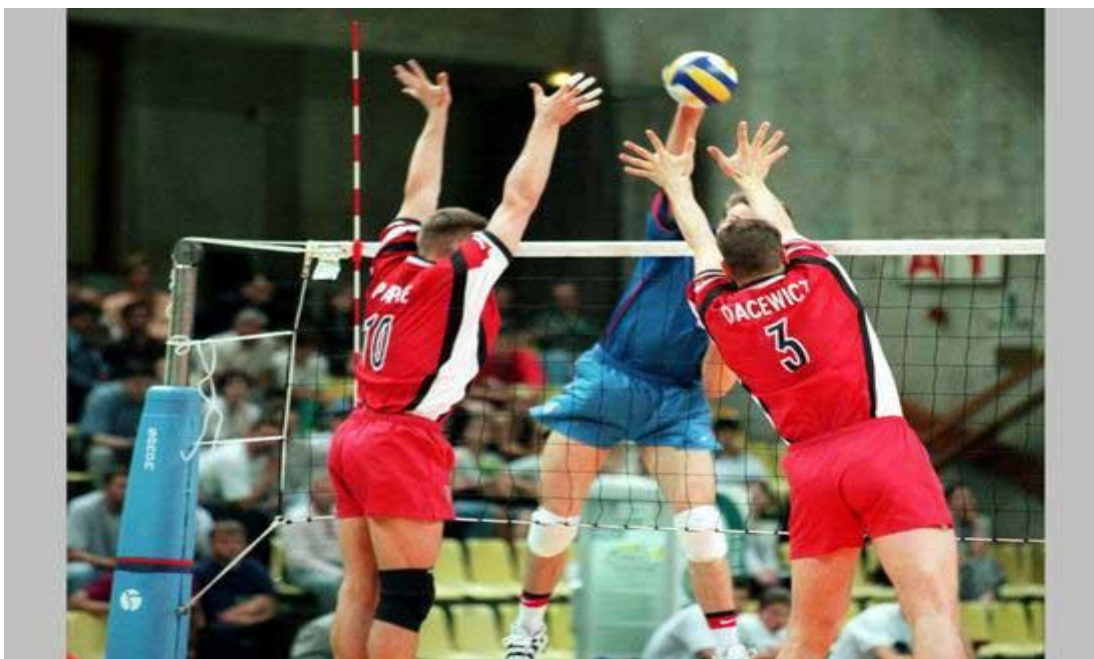
Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.

Цель: углубленное изучение спортивной игры волейбол, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни средствами волейбола.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья и содействие гармоническому развитию обучающихся;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям и популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование адекватной самооценки личности, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Техника и тактика волейбола.



Тактика [волейбола](#) - это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия.

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.

Техника волейбола - это доведение до автоматизма движений спортсмена в зависимости от его положения и ситуации на поле.

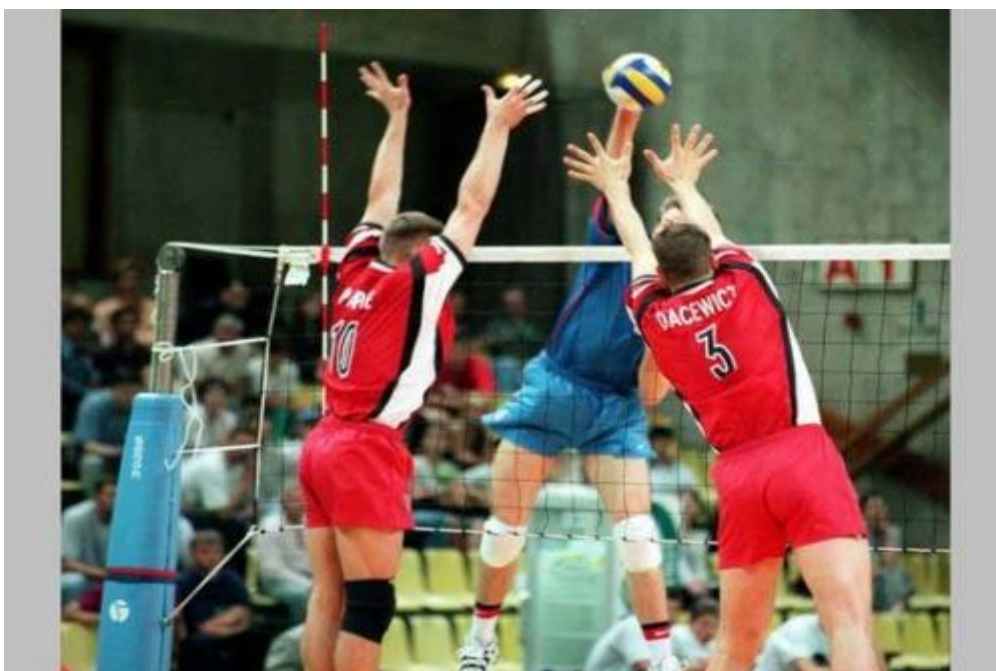
Техника волейбола

Особое место в технике волейбола игры занимают стойки и перемещения . В технике нападения существует одна стойка - основная. При этой стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях.

При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега. Технический прием может быть выполнен правильно только в том случае, когда игрок своевременно переместившись, принял основную стойку.

Передача



Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Особенностью выполнения длинных и высоких передач является более активная работа ног. При выполнении верхних передач следует обратить внимание на то, что линия плеч игрока была перпендикулярна направлению, в котором выполняется передача.

Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке. Она наиболее сложна, так как выполняется в безопорном положении. После перемещения под мяч игрок делает прыжок вверх и выносит согнутые руки над головой. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного выпрямления рук локтевых и лучезапястных суставах. Передача в прыжке с имитацией нападающего удара называется «откидкой».

Подача

Подача - это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Поддачи бывают - нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Все поддачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника.

Для правильного выполнения любой подачи требуется:

1. Занять правильное исходное положение.
2. Правильно подбросить мяч.
3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой.
4. Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе.
5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Нападающий удар

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует в партнером, выполняющим

передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.

Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих.

Игрокам полезно вырабатывать своеобразное мышечное чувство, прыгать как можно выше, чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте.

Блок

Блок - это основной защитный прием. Волейбольная техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или скрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен не нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему.

Тактика волейбола

Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей. Однако, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия. Здесь защитные действия одновременно выступают и как нападающие.

Тактика волейбола тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть выполнен без совершенного владения техническими приемами игры, необходимыми для выполнения этого замысла.

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

Тактические действия в нападении осуществляются посредством подачи, передач и собственно нападающих ударов.

Тактика подачи

Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

Тактика передач

Основной задачей при выполнении передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Слабо подготовленному игроку для выполнения нападающего удара требуются хорошие условия: вертикальная передача, достаточная высота мяча и на определённом месте, возможность разбега для прыжка, тактика передач в таких случаях состоит в том, чтобы создать эти наиболее удобные условия для нападающего удара.

Более сложным является выведение игрока для выполнения нападающего удара в такое место, в котором противник может оказать наименьшее сопротивление. с этой целью передача производится игроком, который для выполнения этой функции вынужден меняться с тем, чтобы занять ключевую позицию, позволяющую разнообразить простые передачи. Поэтому в тактике передач применяются: простые передачи, передачи со сменой мест, передачи для нападающего удара с первой передачи и передачи в прыжке.

Тактика обмана

Обманы в волейболе чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Тактика этих действий при нападающих ударах состоит на использовании такой подвижности или невнимательности отдельных игроков команды противника. При неправильной расстановке игроков на площадке, особенно с увеличением числа блокирующих появляются места, свободные от игроков. Наличие таких свободных мест и используется при так называемом обмане. Обман выполняется на те места, которые оказались свободными или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места.

Тактика защиты

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

Блокирование

Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

Приём мяча с подачи и от нападающего удара

Наилучшая техника для защитных действий на задней линии - нужная передача мяча с возможным смягчением удара. С этой целью необходимо правильно определить направление полета мяча и место его приземления. Здесь прежде всего надо оценить обстановку: в каком положении находится мяч, ударяющий игрок по отношению к мячу и к сетке, каким в соответствии с этим будет наиболее вероятное направление мяча от нападающего удара, какова будет крутизна траектории его полета.

От расстояния между мячом и сеткой зависит угол полета мяча после удара (без блока). Поэтому при близкой к сетке передаче мяча для нападающего удара следует перемещаться вперед с тем, чтобы попасть в нужное для приема мяча место.

Страховка

Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать.

Тактический успех страховки, как и других защитных действий, зависит от предвидения действий игроков команды противника.

Тактика волейбола является одним из самых важных компонентов по пути к достижению успеха.

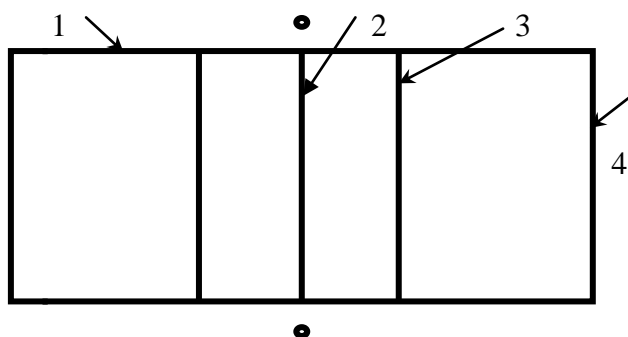
Вероятно, вам так же будут интересны другие статьи по теме:

- [Совершенствование техники и тактики волейбола](#)
- [Техника игры в волейбол](#)
- [Совершенствование техники и тактики волейбола](#)
- [Развитие прыжка в волейболе](#)
- [Совершенствование атакующего удара в волейболе](#)
- [Тренировка перемещений, передачи, подачи в волейболе](#)
- [Совершенствование физической подготовки волейболистов](#)

Тест по волейболу «Проверь себя»

Волейбольная площадка. Разметка. Расположение зон

Задание 1. Подписать названия линий волейбольной площадки



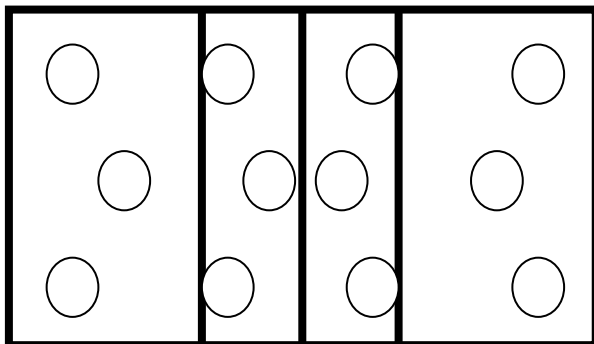
1 _____ линия

2 _____ линия

3 _____ линия

4 _____ линия

Задание 2. В кружках написать номер волейбольной зоны. Стрелками показать направление перехода игроков.



Задание 3. Выбрать только один правильный вариант ответа.

1. Сколько полевых игроков в волейбольной команде?

а) 10;

б) 7;

в) 6.

2. Какой из предложенных приемов игры относится к волейболу?

а) подача;

б) пенальти;

в) бросок по кольцу.

3. Какая самая распространенная травма в волейболе?

а) вывихи фаланг пальцев;

б) ушиб туловища;

в) повреждения коленного состава.

4. Максимальное число касаний мяча игроками на волейбольной площадке?

а) 4 раза;

б) 3 раза;

в) 6 раз.

5. В волейболе команда проигрывает очко, если:

- а) мяч упал на линию на площадке соперника;
- б) было 4 касания мяча подряд игроками одной команды;
- в) игрок после подачи приземлился на площадку.

6. Сколько попыток дается подающему игроку в волейболе?

- а) 1;
- б) 2;
- в) неограниченное количество.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения без предметов

Индивидуальные упражнения.

1. В различных исходных положениях (на месте и в движении) круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжатие пальцев в кулак.
2. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх, вниз, вперед, назад, круговые движения плечами.
3. Из стойки ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, пружинящее отведение прямых рук назад; то же, но поднимаясь на носки, приседая.
4. Из различных исходных положений (на месте и в движении, в приседе) быстро сводить прямые руки вперед до положения скрестно и разводить их в стороны, делая пружинящее движение назад.
5. Из различных исходных положений (на месте и в движении) одновременные, попеременные и последовательные круги прямыми руками в различных плоскостях.
6. Упор лежа сзади, ноги слегка согнуты, пружинящее движение туловищем вперед.
7. Из стойки на коленях, руки в стороны, падение вперед в упор лежа на согнутых руках и возвращение в исходное положение толчком рук.
8. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (ладони обращены пальцами вперед, внутрь, наружу); то же, но с опорой рук на пальцы (с 13-14 лет).
9. В упоре лежа оттолкнуться руками, хлопнуть в ладоши и вернуться в исходное положение.

10. 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.

11. Из стойки ноги вместе или врозь падение вперед, слегка сгибаясь, в упор лежа на согнутые руки, попеременно переставляя руки назад, перейти в упор стоя согнувшись и встать (дети 11-14 лет выполняют на гимнастических матах).

12. Упражнение в расслаблении. Из стойки ноги врозь наклон вперед, руки свободно опущены вниз, пассивное покачивание руками при помощи пружинящих приседаний; покачивание руками, поднимая и опуская плечи; напряженное поднимание рук вверх и расслабленное опускание вниз.

Упражнения для мышц туловища и шеи

Упражнения без предметов

Индивидуальные упражнения.

1. Из различных исходных положений, руки за головой, пальцы переплетены, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи; поднимать голову и наклонять ее назад, оказывая сопротивление руками.

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

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

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

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

6. Из стойки на коленях, руки за спину, пальцы сплетены, сед на пятки, одновременно наклон вперед, руки назад, касание коленей.

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

8. Из исходного положения лежа на животе, разгибая руки и сгибая ноги назад, прогнуться, стараясь коснуться носками затылка (коробочка).

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

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

11. Из исходного положения лежа на спине, руки вперед, пальцы переплетены, сгибая ноги, продеть их между руками, выпрямить и, затем снова сгибая ноги, вернуться в исходное положение.

12. Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны, поднимание прямых ног и разведение их врозь; поднимание одной ноги, отведение ее в сторону, касание ладони разноименной руки.

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

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

15. Из положения сидя перекаат назад, прямые ноги вверх, носками коснуться пола за головой.

Упражнения для мышц ног и таза

Упражнения без предметов

Индивидуальные упражнения.

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

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

3. Стоя ноги врозь, руки вперед-наружу, махом правой ноги коснуться носком ладони левой руки, то же, но левой ногой вправо; то же, но в сочетании с ходьбой попеременным шагом; то же, но с одновременным подскоком на опорной ноге; то же, но с хлопком в ладоши под ногой.

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

5. 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).

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

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

8. Из стойки на коленях, руки за головой или на поясе, перейти в сед на пятках и вернуться в исходное положение.
9. Из исходного положения стоя или в упоре лежа быстрое сгибание одной ноги (подряд несколько раз правой и левой и поочередно) до касания стопой ягодицы.
10. Из основной стойки или стойки ноги врозь приседание на носках и на всей стопе; то же, но руками касаясь пяток.
11. Из основной стойки выпады вперед, назад, в стороны.
12. Ходьба выпадами с различными движениями руками.
13. Ходьба в полуприседе и в приседе (обычно и на носках); то же, но спиной вперед.
14. Из основной стойки выпад в сторону и возвращение в исходное положение толчком согнутой ноги.
15. Из упора присев, выпрямляясь на одной ноге, одновременно выполнить взмах другой ногой назад, в сторону, вперед.
16. Из седа ноги скрестно встать без опоры руками и снова сесть; то же, но встать с поворотом кругом.
17. Руки в различных исходных в положениях подскоки на носках; то же, но с поворотами на 180 и 360°, то же, но с продвижением вперед, назад, вправо, влево; то же, но с различными движениями рук (хлопки, круговые движения); то же, но ставя ноги попеременно врозь и вместе; то же, но ставя ноги врозь и скрестно.
18. Подскоки на одной ноге, другая вперед или назад; то же, но другую ногу, согнутую в колене сзади, держать за голеностопный сустав; то же, но ногу согнутую в колене вперед, держать руками; то же, но с продвижением.
19. Подскоки поочередно на правой и левой ноге, другая нога вперед, назад, в сторону.
20. Подскоки в положении выпада вперед, в сторону; то же, но со сменой положения ног после трех подскоков; то же, но со сменой положения ног при каждом подскоке.
21. Прыжки на месте вверх, в прыжке развести ноги врозь (одну вперед, другую назад, в стороны); то же, но в прыжке согнуть ноги вперед и обхватить их руками.
22. Подскоки в приседе с попеременным выставлением одной ноги вперед на пятку («присядка»), 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 мальчиков).
23. Из стойки на коленях, руки назад, махом рук вперед прыжком прийти в присед.
24. Из упора стоя (у стены, гимнастической стенки) бег на месте с максимальной быстротой.

Упражнения с гантелями (весом 1,5—2 кг)

1. Из исходного положения руки внизу, вперед, в стороны, вверх к плечам, за голову сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, кругообразное вращение кистей.
2. Из различных исходных положений поднимание прямых рук вперед, в стороны, вверх и опускание вниз.
3. Из различных исходных положений кругообразное вращение прямыми руками.
4. Первое, второе и третье упражнения выполнять в движении.

Примечание. Упражнения с гантелями мальчики выполняют с 13—14 лет, девушки с 15-16 лет.

Упражнения для развития гибкости:

- Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в рукахверху.
Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин.
- Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом.
Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз.
- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок.
Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз)
- Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза)

Упражнения для развития скорости:

- Броски и ловля мяча у стены (быстро)от10 до 20 раз.
- Имитация удара с использованием гантелей (масса 0,4 килограмм)от 6 до 12 раз.

Упражнения для развития скорости:

- Броски и ловля мяча у стены (быстро)от10 до 20 раз.
- Имитация удара с использованием гантелей (масса 0,4 килограмм)от 6 до 12 раз.

Упражнения для развития специальной быстроты:

- Бег лицом-спиной вперед 2х3 метра от 1 до 6 раз.
- Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей на разной высоте от 10 до 20 раз.
- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.
- Бег на месте от 10 до 15 секунд.

Упражнения для развития ловкости:

- Падение вперед из упора в присев с отведением правой (левой) ноги вверх – назад.

Встать через упор присев и повернуться на 180 град., падение в обратном направлении, 4 раза.

- То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, 4 раза.

Упражнение для развития специальной быстроты:

- Стопорящий шаг на 1,5-1,8 метра, поворот на 180 градусов повторение задания в другую сторону и т.д. 10-15 секунд.

Упражнение для развития общей силы:

- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену 5-12 раз