

Программа по виду спорта "Волейбол"
(спортивно-оздоровительный этап, от 18 лет):
особенности проведения занятий

*Тимофеева Екатерина Васильевна, специалист по социальной работе,
 ГБУ ЦСПСиД «Берегиня» ф-л Нагатинский (Москва, ЮАО)*

Частота проведения занятия для возрастной группы от 18 лет – 2-3 раза в неделю. Может быть введен дополнительный игровой день для закрепления, повторения и пройденного материала или один использован один день для этого (Может проводиться в формате турнира 4x4 пролонгированного в течение учебного года)

Занятие делится на пять смысловых части:

1. Физическая разминка
2. Отработка техники в парах и соло
3. Групповая отработка техники: нападающий удар, прием (верхний, нижний), отработка амплуа (доигровщик, связующий, либеро, диагональный, центральный блокирующий), подача, отработка различных игровых схем (5-1, 2-4, 3-3 и т.д.)
4. Игровая часть
5. Завершающая растяжка и обсуждение итогов тренировки

Картотека физических упражнений.

1. Физическая разминка			
N	Название	Выполнение	Количество
Растяжка			
1.1	Растяжка мышц спины и бедренных	Занять лежа на животе, руки раскинуты перпендикулярно телу. Ладони внутренней стороной прижаты к полу. Аккуратно мыском левой ноги дотягиваемся до правой ноги. Затем мыском правой ноги до левой ладони. Упражнение выполняется медленно и спокойно.	3 подхода по 15 секунд
Беговая разминка			
1.2	Бег с высоким подниманием бедра	Подъем бедра параллельно поверхности пола. Угол между ногой и туловищем равен 90 градусов. Угол между голенью и бедром — тоже. При этом упражнение выполняется в движении по кругу.	1 круг по залу
Техническая, в парах			

1.3	Разминка плечевого сустава	Выполняется в парах. Подброс мяча над собой. Хлесткий удар открытой ладонью по мячу в пол. Выполняется поочередно каждой рукой	10 ударов каждой рукой
2. Отработка техники в парах и соло			
Соло			
2.1	Нападающий удар	Отработка нападающего удара с помощью стены. Расстояние от стены 1,5- 2 метра Наброс мяча себе, удар открытой ладонью по стене, прием нижней передачей от стены (набрасывая себе) и снова удар в стену.	Выполнение 4-5 минут
В парах			
2.2	Прием нападающего удара	На расстоянии площадки. Один принимает упор лежа. Второй выполняет нападающий удар в сторону первого. Из положения «лежа» необходимо подняться, принять и опять вернуться в исходное положение. Затем меняются ролями.	По 10 ударов каждый
2.3	Нижняя передача	2 человека встают с разных сторон сетки. От одного края сетки пройти до другого, параллельно друг другу, переставными шагами. Мяч между игроками передается под сеткой нижним приемом, должен не коснуться пола. меняются сторонами.	По 3 прохода с каждой стороны сетки участника пары.
3. Групповая отработка техники			
3.1	Скорость реакции	Все участники тренировки встают в полукруг вдоль сетки, у каждого в руках мяч. Один участник встает к задней линии, по центру полукруга. Каждый по очереди делает нападающий удар в стоящего в центре игрока. Игрок делает прием. Упражнение выполняется в скоростном режиме. Удар-прием-удар следующего. Когда все в полукруге выполнили	Проходят все участники занятия.

		удары, игрок из центра становится в конец полукруга, а кто стоял первым, становится в центр.	
3.2	Подача	Все участники делятся поровну на обе стороны площадки. В зоне 1 ставится конус. Участники должны сбить конус подачей на другой стороне площадки.	10-15 минут
3.3	Верхний прием	Выстраиваются вдоль стены в две шеренги (лицом к стене), одна на расстоянии 1 метр от стены, вторые на шаг сзади Первая шеренга выполняет верхний прием на высоту 1 метр Вторая на 1,5 метра Проходят вдоль стены, и меняются друг за другом	по 4 прохода каждый занимающийся
3.4	Элементы игры	Делятся на команды по 4 человека. Мяч на сторону противника можно переводить только нападающим ударом или подачей. Команда пропустившая очко – уходит с площадки, на ее место переходит, кто заработал, а на место победителя встает новая команда. Игра ведется до 10 очков.	10-15 минут
3.5	Скорость реакции	Двое крутят скакалку. Все стоят в очереди друг за другом Двое так же держат мячи с 2х сторон Задача запрыгнуть в крутящуюся скакалку и в прыжках принимать мячи снизу, сверху, снизу сверху Если запутались в скакалке – входит следующий.	7-10 минут
4. Игровая часть			
4.1	Игра	За каждую ошибку команда отжимается по 4 раза При ошибке на подаче 5 отжиманий Игрок, выполняющий подачу, после каждой отжимается 3 раза.	10-15 минут
4.2	Игра	В игре используется только нижний прием и нападающий удар	10-15 минут
5. Завершающая растяжка и обсуждение итогов тренировки			
5.1	Растяжка	Положение сидя, стопы сведены	1,5 минуты

	бедренных мышц	перед собой и аккуратно надавливается на колени.	
5.2	Растяжка шеи	Выполняется стоя. Смотреть перед собой. Выполнить наклон головы вправо к плечу, правой рукой тянуть голову еще ниже, а голову в противоположную сторону, будто оказываешь сопротивление. Задержаться, напрягая данные мышцы, около 15 секунд. Повторить в другую сторону.	3 раза в каждую сторону.