

 **Муниципальное бюджетное учреждение**

 **«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

**Методическая разработка**

**Тема: «Методика обучения техники верхней**

**прямой подачи»**

**(начальная подготовка 1 год обучения)**

 Выполнила:

 Капина Людмила Сергеевна

 Тренер МБУ «СШ № 1»

 отделения волейбола

Норильск 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Введение

Глава 1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 1.1 Возрастные особенности организма детей 9-10 летнего возраста

 1.2 Возрастное развитие физических качеств волейболисток 8-12 лет

 1.3 Методика обучения техники верхней прямой подачи.

 Глава 2. ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Рекомендации и комплекс упражнений.

 Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

 Волейбол недаром называют “игрой миллионов”, так как это самая популярная массовая командная игра во всем мире и, особенно, в нашей стране. Этот вид спорта прочно завоевал любовь людей самого разного возраста, достатка и общественного положения. Главным элементом всей игры является подача, задающая тон и настроение всему соревнованию.

*Подача* – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру.

*Подача* – это основа психологии всей команды, выстраиваемая каждым игроком в отдельности и всей командой в целом мастерством выполнения данного элемента. Если подача сильная, точная и устойчивая, то можно говорить о хорошей технической подготовке игрока в целом.

*Подача* – наиважнейший момент игры, не дающий игрокам противостоящей команды согласовывать и реализовать свои действия и преимущественные моменты, а, следовательно, и выполнить заранее оговоренный план данной игры.

*Подачу* нужно постоянно совершенствовать в течение тренировок, регулярно отыгрывая технику удара отдельного игрока, и действия группы.

В командах высокого класса, как отмечает заслуженный тренер СССР

 Ю. Чесноков, подача давно уже перестала быть просто способом введения мяча в игру. Там подача – эффективное средство атаки.

Вместе с тем, как показывают исследования С.Л. Фетисовой, при выполнении верхней прямой подачи не наблюдается стабильности. Причина, по мнению исследователя, заключается в отсутствии специальной методики совершенствования подач, отсутствие прочно сформированного навыка у волейболистов в период обучения и совершенствования. Свидетельством этому могут служить результаты педагогических наблюдений за технической подготовленностью юных волейболистов в динамике.

Так, было установлено, что волейболистки 11-12 лет после 2 лет занятий волейболом в спортивной школе подают верхнюю прямую подачу в среднем около 4 подач из 10 попыток. И так вплоть до 15-летнего возраста не наблюдается стабильности.

Технические приемы волейбола относятся к сложнокоординационным движениям и поэтому требуют от тренера - преподавателя тщательной предварительной подготовки. Большинство тренеров в практической работе с юными волейболистками опираются на собственный опыт, рекомендации ведущих педагогов и тренеров, анализ литературных источников. Перед тренером возникает задача правильного выбора и принятия решения, которое бы способствовало росту спортивного мастерства его учеников.

Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями игроков. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в методиках. Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Это необходимо, во-первых, для максимального использования положительных индивидуальных особенностей спортсмена и, во-вторых, для определения игровой функции волейболиста.

Процесс игры, без которого нельзя строить тренировочное занятие, предполагает необходимость наличия умений в технике простейшей подачи (нижней боковой) и приема мяча (прием снизу двумя руками). Поэтому и начальное обучение связано с освоением этих двух способов техники. Несколько позднее начинают осваивать технику верхней передачи и нападающего удара. Одновременно с разучиванием нападающего удара (по принципу положительного переноса) осваивается верхняя прямая подача, в технике выполнения которой много общего с техникой ударного движения нападающего удара.

Но в последнее время детский волейбол в Красноярском крае и в России развивается с огромной скоростью, что, на мой взгляд, не позволяет в спокойном темпе учить и закреплять технические элементы волейбола. Ведущие спортсмены 11-12 лет владеют хорошей подачей, стабильным приемом мяча и тактическими действиями игры. Поэтому учащихся с хорошими физическими данными нужно обучать сразу верхней прямой подаче, а не нижней.

 Актуальность исследования на поиске новых средств и методов реализации поставленных задач с учетом индивидуальных особенностей спортсменок, необходимость правильно определять количество и интенсивность специальных упражнений при обучении подаче.

Предметом исследования является установление закономерности выполнения подач в различных игровых вариантах на играх и тренировочных занятиях.

Цель данной работы: повышение и совершенствование техники верхней прямой подачи у девочек 9-10 лет, а также методика их обучения. Подбор упражнений для обучения верхней прямой подачи, ее совершенствования, определить эффективность упражнений на тренировочных занятиях.

 Глава 1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 1.1 *Возрастные особенности организма детей 9-10 летнего возраста*

Тренеру, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.

А) Опорный и мышечный аппараты в стадии естественного развития. Хрящевые диски тел позвонков еще не срослись. Окостенение запястных и пястных отделов рук и фаланг пальцев ног и рук не завершено. Односторонняя нагрузка при выполнении физических упражнений способствует боковым искривлениям позвоночника или образованию сутулой спины. Функциональные возможности мышц незначительны.

Б) При физических нагрузках учащение сердцебиения выражено в большей степени, чем у старших спортсменок. Это относится к скорости восстановления пульса и кровяного давления. Больше времени давать на восстановление функций организма после нагрузки.

 В) Функциональные показатели нервной системы далеки от совершенства. Внимание неустойчиво, поэтому нецелесообразны длительные объяснения. Показ упражнений воспринимается легко, поэтому необходим качественный показ. Лучший возраст для обучения 10-12 лет.

При занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Особенностью внимания младших школьников является его непроизвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-3 раз в неделю с учетом того, что ребята 2 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Нужно обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений. На занятиях широко использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника. Объем внимания младших школьников узок. Они одновременно могут воспринимать одно-два движения или элемента движения. Поэтому в этот период рекомендуется обучение целостному движению, а не расчлененному.

 1.2 *Возрастное развитие физических качеств волейболисток 8-12 лет*

Возрастное развитие детей характеризуется наличием благоприятных периодов для совершенствования двигательных способностей и формирования двигательных навыков.

**Сила**: на этапе начальной подготовки укрепление всех мышечных групп (развитие общей мускулатуры), используя динамические упражнения в преодолении собственного веса и с небольшими (до 1,5 кг) отягощениями.

**Прыгучесть**: в группах начальной подготовки для развития прыгучести рекомендуются прыжки в высоту с места толчком двумя ногами.

**Быстрота**: в возрасте 8-12 лет хорошо развивается частота и скорость движения. Лучшие года для развития быстроты передвижения являются

10-12 и 14-15 лет.

Упражнения для развития быстроты не должны быть продолжительными и сопровождаются настроем на проявление максимального результата.

**Ловкость**: развитие ловкости – решающая предпосылка для качественного освоения и совершенствования техники игры. Ловкий спортсмен быстро приспосабливается к постоянно меняющимся условиям в соревнованиях. Благодатный возраст для развития ловкости – 10-13 лет. В упражнениях всегда должен содержаться элемент новизны. Они должны быть непродолжительными.

**Гибкость:** начало целенаправленного развития гибкости приходится на возраст 10-12 лет, организм в это время наиболее пластичен.

 Для игры в волейбол характерны движения с большой амплитудой, предъявляющие повышенные требования к подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Так, например, выполнить верхнюю прямую подачу немыслимо без хорошей подвижности в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и без достаточной эластичности мышц и связок плечевого пояса. Кроме того, необходима и большая подвижность в крестцово-позвоночных сочленениях позвоночника. Для развития специальной гибкости используются упражнения на «растягивание», сходные по структуре с движениями, встречающимися при выполнении технических приемов игры. Амплитуда в упражнениях должна быть больше, чем при выполнении технического приема.

 Основные средства для развития специальной гибкости: гимнастические упражнения, повторные пружинящие движения, упражнения с помощью и сопротивлением партнера.

 Примерные упражнения для развития специальной гибкости:

1. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения.
2. Наклоны вперед, в стороны, назад. Можно выполнять с сопротивлением и с помощью партнера.
3. Пружинистые выпады вперед и в стороны.
4. Вращательные и круговые движения туловищем из различных исходных положений.
5. Размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и небольшими отягощениями.

 1.3 *Методика обучения техники верхней прямой подачи.*

Игра в волейбол начинается с подачи. Подача – это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное нападение. Команда, обладающая хорошей подачей, может рассчитывать на успех в соревнованиях, поэтому игрок обязан выполнить подачу так, чтобы затруднить действия соперника.

У начинающих волейболисток большую трудность представляет верхняя прямая подача.

В верхней прямой подаче удачно сочетается сила и точность, т.е. волейболист может послать мяч в определенную зону площадки соперника точно и достаточно сильно. И чтобы это получалось, нужно немало поработать над исходным положением при подаче, правильным подбросом, расположением кисти на мяче.

Подаче отводится значительная роль в игре. После свистка судьи именно с нее начинается встреча. Подача сразу же может принести команде очко или переменить ход игры в пользу соперника. От первого удара по мячу очень зависит, кто будет задавать ритм игры. И за все это ответственность несет только один игрок – подающий.

Подача производится в соответствии с требованиями, указанными в правилах, а именно: подающий игрок становится за площадкой, позади лицевой линии, подбрасывает мяч и ударом одной руки по мячу переправляет его на сторону противника.

Выполняя подачу игроку следует:

1. принять правильное исходное положение;

2. невысоко и точно подбросить мяч;

3. следить, чтобы работа рук, ног и туловища была согласована;

4. внимательно следить за мячом и стараться точно ударить по мячу.

Обучение верхней прямой подаче следует начинать с показа и анализа правильного исходного положения игрока перед подачей. Затем внимание учащихся обращается на правильное подбрасывание мяча. Мяч должен быть подброшен невысоко перед собой, чтобы не тянуться к мячу, а произвести удар с места выпрямленной рукой.

Далее изучается ударное движение по мячу. При этом внимание учащихся концентрируется на следующих моментах: на правильном замахе ударяющей руки и расположении ладони на мяче в момент удара, на переносе веса тела на ногу, выставленную вперед, и напряжении мышц ударяющей руки и туловища при ударе.

После показа и объяснений тренера учащиеся переходят к многократному повторению верхней прямой подачи. Тренер внимательно следит за правильностью выполнения упражнений.

При разучивании подачи с детьми 8-9 лет рекомендуется приблизить место подачи к сетке. (сначала 3,4,5 м от сетки и т.д.)

Для формирования первых двигательных ощущений необходимо дать учащимся выполнить подачу. По словам некоторых авторов, большое значение играют общеразвивающие и подготовительные упражнения, способствующие развитию определённых качеств и способностей учащихся.

Основными задачами ОРУ является:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата:

 -развитие силы рук, ног, туловища;

 -развитие скорости сокращения мышц;

2. развитие гибкости.

ОРУ выполняются без предметов, с набивными мячами, на гимнастической скамейке и стенке, со скакалками и так далее.

На втором этапе разучивается правильность движения без мяча. Для этого можно использовать следующие команды: «Принять исходное положение», «Принять положение замаха», «Произвести удар».

После изучения движений без мяча проводятся броски различными мячами. Внимание занимающихся обращается на правильность исходного положения, замаха, ударного движения и дополнительно на правильный выбор момента броска и правильную траекторию полета мяча после него.

Следующим этапом изучения является выполнение подачи с ударом по неподвижному мячу. При этом основное внимание обращается на правильность соприкосновения руки с мячом и последующее сопровождение.

Прежде чем перейти к обучению подачи по движущему мячу, отдельно изучается подбрасывание мяча. Для этого мяч несколько раз подбрасывают вверх с определённой высотой с последующим падением на землю. При этом мяч должен падать каждый раз в одно и то же место.

После овладения подбрасыванием можно перейти к ударам по мячу. И, наконец, перейти уже к изучению подач в целом виде с подбрасыванием мяча.

Увеличению способности к организации динамической жесткости ударника юных волейболисток способствуют упражнения в подачах с малым баскетбольным или футбольным мячом. Большая масса этих мячей вынуждает игрока напрягать мышцы бьющей руки с большей силой. Эффект сказывается сразу: волейбольный мяч летит быстрее и им становится легче управлять.

Для увеличения плотности выполнения упражнений на многих занятиях мяч целесообразно подавать в стену.

К началу непосредственного обучения верхней прямой подаче новички уже должны освоить броски различных мячей сверху одной и двумя руками с отведением туловища назад.

Основную задачу обучения подачи целесообразно разбить на ряд частных:

 Задача 1. Научиться точному подбросу мяча для подачи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Методические указания** |
| 1 | Подбрасывание мяча левой рукой для удара. | Мяч подбрасывается вертикально вверх перед собой так, чтобы он падал не вращаясь на пол у носка левой ноги. Подброс невысокий. |
| 2 | То же, но с замахом. | Мяч подбрасывается согнутой рукой. Левой ногой сделать небольшой шаг вперед. |

 Задача 2. Научиться посылать мячи ударом руки параллельно полу или

 выше с собственного подбрасывания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Методические указания** |
| 1 | Броски малых мячей в стену выше головы. | Движения шире, свободнее. Рука должна быть выпрямленной.  |
| 2 | Броски волейбольных мячей в стену. | Плечо поднято в процессе движения. Туловище поворачивается , замах и удар. |
| 3 | И.п. – стоя лицом к стене на расстоянии 1,5 м. Броски и ловля одной рукой отскочившего от стены мяча. | Руку после броска останавливать, мяч ловить прямой рукой. Руку в лучезапястном суставе не сгибать. |
| 4 | Подача волейбольного мяча с собственного подбрасывания (лучше в упругую сетку) | Таз при ударе отводится назад, обеспечивая попадание в рабочую зону. |
| 5 | То же, но через волейбольную сетку, укрепленную вдоль зала. | То же. Движение в лучезапястном суставе отсутствует. Рука после удара останавливается. |

 Задача 3. Научиться подавать мяч через сетку в площадку.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Методические указания** |
| 1 | Броски одной рукой волейбольных и баскетбольных мячей через сетку с 5-9 м. | Туловище поворачивается. |
| 2 | Подачи вдоль зала через сетку с расстояния 5-9 м | Выполнять все требования подачи. |

Примерные упражнения для разучивания подач.

Упражнение 1

Вначале занимающиеся располагаются на боковых линиях площадки с тем, чтобы выполнять подачу между партнёрами поперёк площадки. Это способствует привлечению внимания занимающихся к выполнению движений в момент подачи. Если обучающихся сразу поставить на место подачи, то они во что бы то ни стало стремятся перебить мяч через сетку, чаще всего выполняя это неверным движением, приобретая неправильный навык и удлиняя время освоения подачи.

Стоя на боковых линиях площадки занимающиеся должны освоить правильность движения, умение соизмерять свои силы, подбрасывание мяча, точность в направлении полёта мяча. Затем это упражнение самостоятельно у стены с разных расстояний. Высота удара не должна быть ниже уровня верхнего края сетки.

Упражнение 2

То же упражнение в парах, но уже через сетку, с постепенным увеличением расстояния так, что один из партнёров подходит к лицевой линии площадки. Только освоив технику подачи, научившись соразмерять свои усилия удара по мячу с расстоянием его полёта и добившись некоторой точности направления подачи, некоторые авторы советуют расположить занимающихся на лицевых линиях площадки.

Упражнение 3

Выполнение подач с лицевой линии. При поочерёдном выполнении подач, отмечая ошибки у занимающихся С.Л.Фетисова в своей работе «Биомеханическое исследование подач в волейболе и методика их совершенствования» (1974г.) предлагает для совершенствования техники подач использовать различные ориентиры.

Так же при совершенствовании техники надо вводить *соревновательные моменты* (очки или баллы, в зависимости от точности попадания в ориентиры). Соревнования могут проводиться как группами, так и индивидуально. Например, на каждой стороне площадки чертится круг радиусом 0,5 метра, где находится игрок той команды, которая производит подачу. Подача должна производиться на этого игрока, игрок ловит мяч, быстро передаёт мяч под сеткой своей команде, и все, не выходя из круга. На его место встаёт другой игрок из этой команды. Выигрывает та команда, которая за определённое время наберёт больше очков. При индивидуальном соревновании каждый игрок должен подать без ошибок десять подач в быстром темпе. Допустивший ошибку начинает всё сначала. Победитель тот, кто первый выполнит десять подач.

Закрепление подачи в играх и игровых упражнениях:

 а) *«Снайперы»* - площадка разделена на 9 равных квадратов, каждый квадрат обозначен цифрой (это количество очков). Учащиеся разделены на 2 команды. Команды по очереди подают подачи, набирая очки.

Итог подводится по сумме очков, набранных всеми игроками команды. Варианты: 1) каждый игрок может выполнить не по одной, а по несколько подач (2-5); 2) группу можно разделить на несколько команд и игру проводить с двух сторон.

б) *«Кто больше»* - играют 2 команды. Одна из команд – подающая (для начинающих расстояние от сетки 6 м.), вторая – принимающая подачу. Принимающие игроки располагаются произвольно на противоположной площадке. По сигналу первый игрок подает мяч, а сам быстро, за пределами площадки, оббегает ее и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и выполняют передачи внутри своей площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока соперник бежит. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участие. Подсчитывается общее количество передач. Затем смена команд.

Правила: нельзя при беге касаться чего-либо, наступать на линии, нельзя делать повторные передачи одними и теми же игроками. За неудачно выполненную подачу соперникам начисляется 10 передач.

в) *«Подающий»* - в игре участвует две команды. Игроки одной из команд по очереди подают подачи на противоположную сторону (или определенную зону). Игрок, не подавший подачу, выбывает из игры. Команда подает до тех пор, пока не допустит ошибку последний игрок. Подсчитывается общее количество подач команды. Затем подает вторая команда. Победитель определяется по общему количеству набранных очков.

Варианты: 1) при ограниченном времени, определить время на команду;

2) игроки подают мяч по очереди, но подряд до потери мяча этим игроком, затем следующий игрок. ) игроки анных очков.ередачи одними и теми же игроками.

Глава 2. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рекомендации и комплекс упражнений

 Как же достичь силы и стабильности подачи?

1) Выйдя на подачу, не спешить, сосредоточиться, мысленно определить

 цель - тогда будет меньше ошибок.

2) Во время игры стараться направлять мяч на свободное место или на

 игроков, плохо владеющих приемом подачи, а то и на игрока задней

 линии, выходящего к сетке, для передачи мяча.

3) При работе над подачей нужно выполнять ее сериями по 10-15 раз в

 каждой, при чем нацеливать ее в пределы площадки, а затем в разные зоны

 задней и передней линии. А на первых тренировках просто подать в

 площадку.

4) Для того, чтобы добиться сильной подачи, необходимо работать над

 общим физическим развитием.

5) В учебно-тренировочных занятиях может применяться специальное

 дополнительное оборудование, облегчающее усвоение учебного

 материала.

6) Переходить к подаче с 9 метров нужно тогда, когда учащиеся начнут

 стабильно подавать с более близкого расстояния от сетки.

При работе над совершенствованием техники подач применяется:

А) подвесные мячи нормального веса и набивные мячи. Занимающиеся, ударом, отталкивая мяч, следят за правильной постановкой руки при соприкосновении с мячом.

Изменяя высоту подвески мяча, можно отрабатывать подачи различными способами. Подвешенными мячами можно пользоваться только в начале обучения при изучении правильной постановки руки и работы ее и туловища.

Б) Для отработки техники верхних подач применяется стенка, высотой до трех метров.

· Направление подачи контролируется с помощью ступни ног.

· Для отработки точности подач применяют различные «мишени» - маты, обручи и другие, которые раскладывают на противоположной площадке.

· Для выработки чувства дистанции полезно взять мяч и изо всех сил ударить по нему 4-5 раз. Это снимает стресс, а также дает возможность определить предел, до которого вы способны пробить мяч.

При отработке подач необходимо в первую очередь определить, какая из них наиболее подходит спортсмену, и подыскать самую подходящую форму ее выполнения. После этого надо приступать к имитации. Полезно это делать перед большим зеркалом, когда спортсмен сам увидит, что он четко выдерживает форму всех элементов выполнения подачи.

Комплекс упражнений для развития силы и гибкости

1. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны на месте и в движении.

2. Круговые вращения прямыми и согнутыми в плечевых суставах рук.

3. Наклон туловища и поворот влево, вправо с доставанием рукой

 противоположной пятки ноги.

4. Одновременные, попеременные и последовательные вращения прямыми

 руками в различных плоскостях.

5. Круговые движения туловища (руки внизу, на бедрах, за головой).

6. Стоя на коленях, наклоны назад (руки на бедрах, на затылок).

7. Лежа на полу, поднимание и опускание прямых и согнутых ног.

8. То же, поднять ноги наклонить влево вправо.

9. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

10. Лежа на спине, одновременное поднимание ног и туловища.

11. Лежа на животе поднимание прямых ног и рук одновременно.

12. Стоя на лопатках «березка».

13. Лежа на полу сгибание и разгибание рук.

14. Упор присев, упор лежа, снова упор присев прямо, затем влево, вправо.

15. Перемещение на руках вправо, влево, вокруг ног, вдоль зала.

Комплекс упражнений с набивными мячами

1. Вращение мяча вокруг туловища, перекладывание из руки в руку - 15 раз.

2. Руки в стороны, мяч в одной руке, перекидывать или перекладывать мяч из

 руки в руку выше головы - 15 раз.

3. Мяч в опущенных руках, бросок мяча прямыми руками снизу, поймать

 перед грудью - 15 раз.

4. Бросок мяча вверх от груди, поймать перед грудью - 15 раз.

5. Бросок из-за головы, то же самое - 15 раз.

6. Толчок мяча одной рукой от плеча вверх, поймать другой рукой у плеча -

 15 раз.

7. Мяч вверху, наклоны вперед к правой, между ног и левой ноге -10 раз.

8. Мяч вверху, круговые движения туловища с наклоном - 10 раз.

9. В парах броски мяча из-за головы, от груди - 15 раз.

10. Стол боком в парах броски одной рукой партнеру над головой - 10 раз.

11. В парах броски из-за головы двумя руками партнеру в прыжке - 10 раз.

12. В парах броски мяча в прыжке - 10 раз.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

1.Палка спереди, перевести палку назад за спину.

2. То же, но с приседанием.

3. И.п. - стоя,сидя, палка вверх, повороты направо, налево, вперед, назад,

 в стороны

Упражнения для совершенствования техники верхней прямой подачи.

1. Занимающиеся стоят в шеренге по одному. Многократные подбрасывания мяча на определенную высоту- 10-15 раз.
2. Учащиеся становятся у стены на расстоянии 3-4 м. На стене начерчена линия на высоте 2 м от пола. Подачу нужно подать не ниже нарисованной линии – 10-15 раз.
3. Работа в парах. Учащиеся становятся на расстоянии 5-6 м друг от друга. Один подает серию подач (15 раз), затем второй подает.
4. Учащиеся на обеих сторонах площадки. Сначала 6 м от сетки, затем дальше, пока не дойдут до лицевой линии - 15 раз
5. Подача после каких – либо заданий (приседания, отжимания, прыжок)
6. Подать 3 подачи подряд, ошибся, заново выполняем серию (3-5 серий)

Выводы:

1. Обобщение литературного материала и результаты наблюдений и исследований показали, что подача – один из самых главных технических элементов в волейболе, от качества ее выполнения напрямую зависит результат игры. Недаром говорят: «Нет подачи, не будет удачи».

2. Из наблюдений в работе на тренировках выяснилось, что физически сильные волейболистки быстрее начинают подавать подачу за лицевой линией, это видно из контрольных нормативов.

3. Основное условие, которое необходимо соблюдать тренеру при развитии подвижности суставов – это обязательная разминка. Кроме того, упражнения на развитие подвижности должны проводиться в начале тренировки. Основным методом развития подвижности в суставах является повторный.

4. Для правильного планирования и осуществления учебно – тренировочного процесса по физической и технической подготовке важно глубокое понимание тренером механизмов, лежащих в основе возрастных изменений спортсменов, что поможет избежать ошибок в методике, в подборе и дозировании средств физической подготовки юных волейболистов.

Как показывает практика, на обучение игры в волейбол затрачивается значительно больше времени, чем в других видах спорта, что объясняется специфичностью выполнения элементов техники, а отсюда и трудность на начальном этапе обучения. В связи с этим успешное овладение верхней прямой подачей и другими техническими элементами в волейболе может быть обеспечено при наличии планомерного и систематического обучения с использованием наиболее рациональных и эффективных методов подготовки.

 Список использованной литературы

1. Айриянц А.Г. «Волейбол», [текст]:учебник/ А.Г. Айриянц - М.:ФиС, 1968
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. «Волейбол: теория и методика тренировки» - М.:ФиС, 2007
3. Фурманов А.Г. «Подготовка волейболистов» - Минск: МЕТ, 2007
4. «Спортивные игры» под ред. Ю.Н. Клещева, М,: «Высшая школа» 1980.
5. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев.: Рад.шк.,1988
6. Рыцарев В.В. «Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов»- М: 2005
7. Клещев Ю., Н, Фурманов А.Г. «Юный волейболист», [текст]: учебник/ Клещев Ю.Н, Фурманов А.Г. - М.:ФиС, 1979.
8. «Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов», [текст]: учебник/ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, - М.:ФиС, 1987.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол» - М.:ФиС, 1983