Методические рекомендации

для учителей педагогов дополнительного образования

«Методика обучения начинающих волейболистов»

Салахова Гульнара Асгатовна, учитель физической культуры

МАОУ СОШ № 4 г. Губкинского,ЯНАО

Волейбол - популярная во всём мире игра, одно из активных средств укрепления здоровья, физического и умственного развития (быстрота мышления, умение принимать решения в быстро меняющихся ситуациях), повышения работоспособности и улучшения настроения людей.

Волейбол – один из самых распространённых и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения учащихся к систематическим занятиям физической культурой. Игра в волейбол  способствует развитию двигательного аппарата, помогает вырабатывать такие жизненно важные физические качества: как ловкость, выносливость, быстрота реакции, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную системы. Снимает умственную усталость, а так же благотворно влияет на основные свойства внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Достоинство волейбола в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Секрет популярности волейбола в том, что доступен всем. Все движения в волейболе носят естественный характер, основанные на беге, прыжках, метаниях.

В процессе игровой деятельности подросток испытывает положительные эмоции от самостоятельного решения задач игры. К нему приходит жизнерадостность, он проявляет инициативу, чувствует бодрость. Однако нельзя смешивать внешне «простой» характер игры в волейбол, её сущность и правила, с процессом овладения игровыми навыками.

Овладение в совершенстве техникой и тактикой требует больших совместных усилий тренера и занимающихся. В то же время отношения организации занятий и совершенствования мастерства в связи с последними изменениями правил соревнований (разрешение касания мяча любой частью тела, введение игрока-«либеро» и др.) требуют решения и дополнения в системе подготовки юных спортсменов.

Популярность волейбола делает его значительным средством пропаганды физической культуры и спорта.

Предлагаемые рекомендации составлены на основе пособия по внеурочной деятельности учащихся «Волейбол» /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов/ и предназначены для учителей, работающих с группой обучающихся, не владеющих техникой игры в волейбол.В данной методической разработке представлены основные упражнения и методы обучения техническим приемам для начинающих волейболистов.

Рекомендованный возраст школьников 10 лет.

В возрасте 10-12 лет сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика, внимание неустойчиво. Следовательно, нецелесообразны длительные объяснения упражнений, так как в сосредоточенном состоянии ученик долго находится не может, но показ упражнений воспринимает без умственных усилий, поэтому необходим качественный показ. В этом возрасте многие формы движений приобретаются и закрепляются без длительного инструктажа. Это лучший возраст для обучения, что очень важно для овладения техникой игры в волейбол.

В своей работе с детьми тренер должен всегда руководствоваться «золотым» правилом от простого к сложному, характер упражнений, объём и интенсивность тренировочных нагрузок в занятиях с юными волейболистами не должны приводить к разрушению их личности. Это всегда происходит, если ребёнка развивать какому – либо одному виду деятельности. Такое развитие рано или поздно, в конечном счёте приводит к застою и снижению эффективности и в основном виде деятельности.

Не так важно какие упражнения применять, как важно то, как их выполнять. От правильности выполнения упражнения зависит, сформируются эффективные динамические механизмы двигательных задач, или очередные ошибки в исполнении технического приёма игры. В итоге сформированная и закреплённая в результате большого количества не правильных повторений – мышца как бы «запирается» от формирования ведённого навыка и вынужденное переучивание имеет ряд негативных последствий.

Во-первых, очень трудно переучить на верный навык, обычно переучивать приходиться дольше и труднее, чем научить сразу правильно (некоторых учеников переучивать невозможно).

Во-вторых, переученный игрок часто в самый неподходящий момент «срывается» на старый навык и эффективность его действий резко снижается. Этому способствует переутомление, стрессы, пред соревновательный «мандраж», что ведет к снижению самоконтроля за движениями и ведением игры.

Поэтому надо принять за главное правило («золотое правило») - принцип только правильного выполнения упражнений при обучении. Конечная эффективность процесса обучения во многом определяется тем, насколько строго игроки и тренер следовали этому правилу.

Если в процессе тренировки во главу угла при обучении поставить достижение результатов, а не эффективности движений, то получается натаскивание на результат. Двигательной структуре используемых приёмов при этом почти не уделяется никакого внимания. Это как правило стандартные групповые упражнения, где главной задачей является удержание мяча в воздухе на время и т.д. Сами по себе такие упражнения хороши и могут принести желаемый эффект, но только в том случае, если движения игроки будут выполнять правильно.

И так в тренировочном процессе с юными игроками главной задачей ставится стремление заложить базу их спортивного мастерства: научить школе двигательных навыков. Физиологической основой формирования двигательного навыка является образование устойчивых связей в центрах управления движениями. Устойчивыми эти связи становятся только в результате многократных одинаковых повторений движения в определённое время. Двигательный навык стабилизируется, повышая надёжность и эффективность решения двигательных задач.

В решении игровой задачи основным должен стоять принцип обеспечения успеха каждому игроку на каждом занятии. Похвала тренера - это успех игрока. Однако это не должно стать самоцелью игрока, что делает его зависимым от высшей оценки. Чтобы научить новичков быть организованными, тренеру самому нужно быть примером во всём для учащихся.

Интерес к занятиям и организованность группы повышается, если используются методы выполнения упражнений, которые исключают всякие очереди в ожидании своего подхода. Поэтому правильно надо применять фронтальный метод организации, а не поточный, а также круговой метод и замену (смену) инвентаря в упражнениях, поэтому помимо мячей должно быть множество других приспособлений и их должно быть столько, сколько необходимо для выполнения упражнений. Общий порядок должен обеспечиваться не за счёт «полицейского» характера, а за счёт формирования интереса к занятиям и создания условий для успеха новичком в результате осмысленной работы. Если на занятия дети ходят как на праздник - половина успеха в обучении будет обеспечена.

Вторую задачу, а именно, повышение скоростно-силовой характеристики организма, опорно-двигательного аппарата, суставов, связок и мышц надо решать практически с первого занятия волейболом и продолжать, в том или ином виде всю спортивную карьеру игрока.

При решении третей задачи надо использовать великое множество спортивных и подвижных игр, которые в занятиях развивают игровые способности начинающих спортсменов. Для каждого возраста можно подобрать соответствующие интересные и полезные игры, в которых много движений, игровых ситуаций, где тренируется сообразительность, быстрота и правильность принятия решений. Игры должны обеспечить хорошую физическую разностороннюю нагрузку. В играх надо побуждать новичков к стремлению и достойно принимать неизбежные проигрыши. Особенно это касается высокорослых подростков, которые мало играют и во дворе, и в школе, по мере своего стеснения и меньшей подвижностью. В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, приём, передача, нападающий удар  и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игроков.

Подготовка начинающих волейболистов.

Подготовка начинающих волейболистов базируется, в большей степени на общей физической и технической подготовке, нежели на тактической.

В волейболе физические качества условно делятся на общие и специальные. Общие — сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость — в значительной мере определяют всесторонность физического развития и физическую подготовленность спортсменов. На высокоразвитой базе выше перечисленных физических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость. Общая сила — способность спортсмена преодолевать внешнее со-противление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Проявление мышечной силы зависит от концентрированности нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата; от физиологического поперечника мышц; биохимических процессов, происходящих в работающих мышцах и степени их утомления; от биомеханических характеристик движения (длины плеч рычагов, включение в работу наиболее крупных мышц и пр.).

«Взрывная» сила — способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокий скоростью мышечного сокращения. Большинство технических приемов в волейболе требуют проявления «взрывной» силы. Для выполнения передачи двумя руками сверху необходим определенный уровень развития силы мыши, кистей; подачи — силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара — комплексное развитие «взрывной» силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног. Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления мышечных усилий (метания, ударные движения, прыжки, броски и др.)

Прыгучесть—способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач. Для появления прыгучести необходима «взрывная» сила, проявление которой зависит от развития силы определенных мышечных групп и скорости сокращения мышечных волокон. Основными средствами развития прыгучести волейболистов являются прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

Общая быстрота — способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота обуславливается подвижностью нервных процессов (возбуждение — торможение), биохимическими процессами в работающих мышцах (скорость расщепления и восстановления энергии), степенью владения техническим приемами, силовой подготовленностью, подвижностью в суставах и эластичностью сухожилий и мышц.

Специальная быстрота. В волейболе быстрота проявляется в трех основных формах:

а)быстрота двигательной реакции (на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и др.);

б)предельная быстрота отдельных движений (выполнение технических приемов);

в)быстрота перемещений — максимально быстрое перемещение по площадке к мячу с последующим выполнением технико-тактических действий.

Под быстротой двигательной реакции понимают латентное время реагирования (появление возбуждения в рецепторе, передача возбуждения в ЦНС, переход возбуждения по нервным сетям и формирование эффекторного сигнала, проведение сигнала к мышце, возбуждение мышцы и появление в ней механической активности). Быстрота перемещений — способность волейболиста максимально быстро переместиться по площадке для выхода к мячу с последующим выполнением технического приема. Проявление быстроты перемещения зависит от скорости протекания нервных процессов в работающих мышцах, от силовой подготовленности спортсмена и других факторов. В волейболе все эти разновидности скоростных качеств проявляются в сочетании.

Общая выносливость — способность длительное время выполнять любую мышечную работу без снижения ее эффективности. Иначе говоря, выносливость можно определить как способность противостоять утомлению управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость в волейболе проявляется при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

Ловкость в волейболе условно делится на акробатическую (двигательные действия в защите) и прыжковую (двигательные действия в нападении, при блокировании, при вторых передачах в прыжке).

Составляющими ловкости волейболиста являются:

координация движений — способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, в пространстве и по усилию (от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема);

быстрота и точность действий — от них зависит результативность всей игры (выполнить технический прием правильно — значит выполнить его быстро и точно); точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием быстроты и зависит от подвижности нервных процессов;

способность распределять и переключать внимание — функция, которая обеспечивается суммарной деятельностью анализаторов и под-вижностью нервных процессов;

устойчивость вестибулярных реакций — непременное условие проявления ловкости в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками. Чрезмерное возбуждение вестибулярного аппарата (анализатора) вызывает снижение работоспособности других (зрительного, кожного), что уменьшает точность движений, в Deзvльтaтe чего появляются ошибки в технике и тактике игры.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно трёх элементов – первых трёх элементов.

*При начальном обучении  элементам волейбола необходимо:*

Начинать с простейших упражнений для овладения основными приёмами игры,

Предотвращать ситуации, вызывающие у игроков болезненные ощущения, подбирая условия выполнения упражнений, соответствующие их физическим и психологическим возможностям,

Исключить введение сложных ситуаций без освоения подводящих упражнений,

Вводить большинство начальных игровых ситуаций сразу после освоения занимающимися техники передачи и подачи.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Судейская практика | | | | | | |
| 1 | Судейство учебной игры в волейбол |  |  |  | + |  |

Техника игры — совокупность приёмов игры для осу­ществления игровой и соревновательной деятельности с це­лью достижения выигрыша, победы.

Приём игры — обусловленное правилами двигательное действие (технический приём) для ведения игровой и сорев­новательной деятельности.

Техника игры в волейбол включает следующую группу приёмов:

•                 *для игры в нападении* — подача; передача двумя рука­ми сверху и снизу; нападающий удар; стойки и перемеще­ния;

•                 *для игры в защите* — приём двумя руками снизу и сверху; блокирование; стойки и перемещения.

По мере овладения техническими приёмами занимающих­ся необходимо обучать тактике игры.

Стойки и перемещения

*Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение*: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

*Перемещения* – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение

1. В стойке волейболиста:

​ выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;

​ приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;

​ двойной шаг вперёд-назад.

*Методическое указание:*руки перед грудью согнуты в локтях и   
готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд

(в опорном положении)

*Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

*Применение*: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

*Методическое указание:* после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

*Методическое указание:* упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

*Ошибки:*большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонёно вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

*Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:* приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

*Применение:* при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.

2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.

9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

*Ошибки:*

​ в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;•

​ руки почти параллельны полу;•

​ резкое встречное движение рук к мячу;•

​ приём мяча на кулаки.•

Верхняя прямая подача мяча

*Техника выполнения:* стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей рукой вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе (рис. 14). Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

*Применение:* при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

Обучение

1. Имитация подачи мяча.

2. Подача в стену с расстояния 6–9 м.

3. Подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).

4. Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.

5. Подача через сетку из-за лицевой линии.

6. Подачи в правую и левую половины площадки.

7. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.

8. Подачи на точность:

а) в каждую из 6 зон площадки;

б) на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;

в) между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.

9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

*Ошибки:*

​ в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;

​ подброс мяча не оптимален по высоте;

​ удар по мячу неточный (сверху, сбоку);

​ скорость бьющей руки незначительна;

​ удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

Передача мяча через сетку в прыжке

*Техника выполнения:* прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук (рис. 15).

*Применение:* когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

Обучение

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.

2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).

3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.

4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.

5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.

6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.

7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

Прямой нападающий удар

*Техника выполнения:* из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлёстким движением кисти ударяет по мячу вниз-вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям (рис. 16).

*Примечание:* удар применяется при завершении тактической комбинации для выигрыша очка или подачи.

Обучение

1.​ Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.

2.​ Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов).

3.​ В парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.

4.​ Броски теннисного мяча через сетку в различные зоны площадки в прыжке с места и разбега (2–3 шага).

5.​ В парах: первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).

6.​ В парах: первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1–1,5 м над сеткой.

7.​ То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.

8.​ Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.

9.​ Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.

10.​ Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.

11.​ Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.

12.​ Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.

13.​ Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6–3–4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.

14.​ То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6–3–2.

Одиночное блокирование

*Техника выполнения:* стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа, активно разгибая ноги и выпрямляя туловище, подпрыгнуть вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх-вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд-вниз на площадку соперника. После постановки блока – приземление на полусогнутые ноги.

Обучение

1.​ Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.

2.​ Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

3.​ В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.

4.​ То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.

5.​ В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.

6.​ В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону площадки.

7.​ То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.

8.​ Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочерёдно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок .

9.​ То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.

10.​ В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.

11.​ Блокирование нападающего удара, выполненного:

​ из зоны 4 в зону 5;

​ из зоны 2 в зону 1;

​ из зоны 4 в зону 1;

​ из зоны 2 в зону 5;

​ из зоны 3 в зону 6.

*Ошибки:*

​ неправильное исходное положение перед блокированием: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище;

​ несвоевременное перемещение к месту блокирования;

​ несвоевременный прыжок при выполнении блокирования (рано или поздно);

​ недостаточная высота и неверное направление прыжка блокирующего;

​ блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки;

​ руки блокирующего широко расставлены;

​ плохая ориентировка в безопорном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара.

Специальные подготовительные упражнения,  
направленные на овладение техникой игры  для начинающих волейболистов.

Примерные упражнения для овладения техникой перемещений,  
 остановок и стоек волейболиста.

Перемещения приставными шагами: лицом вперед, скрестным шагом, левым (правым) боком, спиной вперед.

Бег с различными способами с изменением направления (обегая стойки, мячи, препятствия).

Бег с остановками и изменением направления. То же, но в пределах границ волейбольной площадки.

Стартовые рывки из различных исходных положений.

Передвижение приставными шагами противоходом в средней и низкой стойке волейболиста.

Скачки вперед, назад.

Остановка скачком после бега по зрительному сигналу.

Передача и ловля баскетбольного (набивного) мяча во встречных колоннах (по 305 человек), с переходом в другую колонну после броска мяча. Мяч партнеру немного не добрасывают. Выход под мяч и остановка двойным шагом, скачком. Ловля мяча выше уровня лица.

То же, но мяч набрасывается партнером в стороны. Ловля мяча с выпадом влево (вправо).

Перемещения выбранными способами по зрительному сигналу с остановками двойным шагом или скачком с принятием стойки волейболиста и имитацией передачи мяча сверху двумя руками.

Примерные упражнения для развития силы мышц,  
участвующих в выполнении приема и передачи мяча.

Круговые вращения кистями, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, сжимание и разжимание пальцев рук.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук.

Передвижение на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

Броски набивного мяча двумя руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевым эспандером. Сжимание теннисного мяча.

Примерные упражнения  
для овладения техникой передачи мяча сверху двумя руками.

Имитация передачи мяча сверху двумя руками стоя на месте, в движении и после остановки.

Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу. А все остальные обхватывали мяч сбоку- сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над  лицом.

В парах,  по сигналу учащиеся выполняют встречное движение руками к мячу в сочетании с работой ног на месте. То же,  но после бега вперед, перемещения приставными шагами, остановки.

Игрок подбрасывает мяч вперед и вверх , затем перемещается под мяч (шагом, бегом, скачком) и ловит его в правильном исходном для передачи положении.

То же, но поймать мяч после отскока от пола.

То же, но послать мяч волейбольной передачей после отскока.

В парах  на расстоянии 2-3 м друг от друга. Игрок, подбросив мяч над собой, передачей сверху двумя руками направляет его партнеру, который ловит мяч и в свою очередь повторяет то же упражнение.

То же, но расстояние между партнерами постепенно увеличивается.

В парах. Передача мяча над собой  (2-3 раза) с последующей передачей партнеру. Партнер после выхода под мяч ловит его в стойке волейболиста и повторяет упражнение.

Игрок, ударив мячом об пол, перемещается под отскочивший от пола мяч и выполняет передачу партнёру. Упражнение выполнять во встречных колоннах.

Во встречных колоннах. Передачи мяча партнёру в движении (до первой ошибки – кто больше сделает передач).

Во встречных колоннах. Передачи мяча с последующим переходом игрока в конец противоположной колонны.

В парах: передача друг другу мяча, летящего с различной высотой; передача через сетку.

Передача двумя руками сверху с высокой, средней и низкой траекторией.

Подвижные игры «Мяч среднему», « Вызов номеров» с верхней передачей.

Примерные упражнения  
для освоения техники приёма мяча снизу двумя руками:

Имитация приёма мяча в исходном положении.

Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

Приём мяч, наброшенного партнёром. Расстояние 2-3м, а затем постепенно увеличивается до 9-12м.

В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.

Примерные упражнения  
для освоения техники нижней прямой подачи.

Имитация подачи мяча. Выполнить подачу в медленном темпе без удара по мячу, а лишь приближая выпрямленную правую руку к левой, удерживающей мяч на ладони.

Подбрасывание мяча с одноимённым отведением правой руки назад - вниз.

Подачи мяча в медленном темпе с мягким ударом по мячу выпрямленной правой рукой.

Подачи в стену с расстояния 6-9 м.

Подачи через сетку  с расстояния 3, 6, 9 м от сетки.

Подача через сетку из-за лицевой линии.

Подачи в правую и левую половины площадки.

Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.

Подачи на точность:

Последовательно в зоны 1, 6. 5, 4, 2;

На партнёра, располагающегося в различных точках площадки;

Между двух партёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до1 м друг от друга.

Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Выводы:

Для повышения эффективности процесса обучения важно использовать все общепринятые дидактические принципы, а также идеи программированного обучения, как одну из форм реализации принципов последовательности и посильности.

В целом процессе обучения и совершенствования спортивных движений волейболистов целесообразно выделить шесть этапов, имеющих свои цели, задачи, средства и методы. Каждый этап имеет свою очередь начала и преимущественного значения, однако может продолжаться всю спортивную жизнь игрока, меняется только соотношение этапов по «удельному весу».

При обучении техническим приёмам игры главной задачей является формирование эффективных динамических механизмов двигательной структуры (а не имитация таковых), реализующих основные условия эффективного решения двигательных задач волейболиста.

Основополагающим принципом эффективного обучения (без переучивания) структуре движений является принцип «только правильного выполнения» предлагаемых упражнений.

Для повышения эффективности процесса обучения двигательным навыкам игры в волейбол полезно использовать «опорные модели» технических приёмов. Они позволяют сформировать и закрепить в памяти обучающихся образы и вербальные формулы основных требований к структуре движений.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

​ личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

​ метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

​ предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

​ определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

​ в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

​ *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

​ *проговаривать* последовательность действий;

​ уметь *высказывать*своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

​ средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

​ учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную*оценку*деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

​ добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

​ перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

​ умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать*и*понимать* речь других;

​ совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

​ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

​ осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

​ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих

материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Контрольные нормативы | 1 год | 2 год | | 3 год | | | 4 год | |
| 1 | | Правила соревнований | + | + | | + | | | + | |
| 2 | | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь | 10 | 13 | | 15 | | | 20 | |
| 3 | | Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь | 10 | 12 | | 15 | | | 16 | |
| 4 | | Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь | 10 | 12 | | 15 | | | 16 | |
| 5 | | Передачи над собой в круге без потерь | 15 | 20 | | 25 | | | 25 | |
| 6 | | Подача (любая): из 6 попыток | 4 | 5 | | – | | | – | |
|  | | Подача (любая): из 10 попыток | – | – | | 7 | | | 8 | |
| 7 | | Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую | – | 3 | | 4 | | | 5 | |
| 8 | Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток | | | | 3 | | 4 | 5 | | 5 |
| 9 | Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток | | | | 3 | | 3 | 4 | | 4 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях волейболом

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Игры на закрепление и совершенствование

технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. «Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.

3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный крут. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча за отведённое время.

*Варианты:*

а) игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

б) игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т.п.

в) команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал – садись». Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают вторые, третьи игрок и т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мячи двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т.д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны, на расстоянии 3 м за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

*Усложнённый вариант:* те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т.д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым вернётся на своё место.

*Вариант:* по сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т.д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

15. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т.д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8–10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

17. «Лапта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая – принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.*Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2–3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. Эстафета «Мяч над сеткой». 2–3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т.д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

*Вариант:* после передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

1. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своих партнёров, которые принимают мячи и выполняют передачи в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

2. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

3. «Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

*Правила игры:*

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.

2. При неудачной подаче очко получает команда соперников.

3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли – 1 очко; если приняли – 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

*Методическое указание:* при выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1. «Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонны по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2. «Дружная команда». Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие – на другой половине площадки в зонах 2, 3, 4, их задача – организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Список используемой литературы:

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 96с.

2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).Волейбол / Под ред. А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000. - 368 с.

3. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М., 1971

Волейбол / Под ред. Айриянц А.Г. М.: Физкультура и спорт, 1976

4. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер. - М.: Физкультура и спорт, 1972

5. Гигов Д., Крушова А. Нападение и защита в волейболе. - София: Медицина и физкультура. 1988 - С 11-13.

6. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1968.

7. Динейка К.В.10 уроков психологической тренировки. - М.: ФиС, 1987.-62

8. Ю. Д. Железняк «120 уроков по волейболу» М., 1970

9. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991

10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224c.

11. Железняк Ю.Д., Хаупшев М.Х. Развитие точностных двигательных действий у юных волейболистов 13-16 лет с учетом индивидуальных особенностей // Теория и практика физической культуры. - 1994. - 7. - С.32-3

12.Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека. М.: Физкультура и спорт, 1981.

13.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1970.

14. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М.: Физкультура и спорт, 1956.

15. Иващенко Д.И. Формирование двигательных навыков юного спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 226с.

16. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. - Минск: Высшая школа, 1982. - 144 с.

17. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. М.: Физкультура и спорт, 1970.

18. Клещев Ю.Н. Волейбол. - М.: Спорт Академия Пресс, 2003. - 189 с.

19. Мацудайра Я., Икеда Н., Сайто М. Волейбол: путь к победе. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 104 с.

20. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсмеов в олимпийских видах спорта. - Киев: Олимпийская литература, 1987. - 583 с.

21. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

22. Сероштан В.М. Оперативный педагогический контроль спортивно-технического мастерства юных волейболистов. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Киев, 1987. - 19 с.

23. Силаков Ю.И. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 501с.

24. Смирнова Н.В. Детский спорт. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 403с.

25. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983

26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

27. Чернова В.Л. Психологическое исследование спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 413с.

28. Шавердова А.И. Воспитание спортсмена. Учебное пособие. - М.: Педагогика, 2002. - 513с.

Список литературы для воспитанников:  
1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.  
2. Основы волейбола./Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979 2.

3. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех – М.: Физкультура и спорт, 1966 3.

4.Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.  
5.Фидлер М. Волейбол. М., 2002.  
6. Энциклопедия «Аванта +», 2006