

МБУДО ДЮСШ «СПАРТАК»

Методическая разработка на тему:

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ
ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «ВОЛЕЙБОЛ»
ОБУЧАЮЩИМИСЯ ДЮСШ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Составил: тренер-преподаватель по волейболу А.В.Крюков

Вологда

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подвижные игры являются важным средством физического воспитания юных волейболистов, т.к. в их основе лежат физические упражнения, используемые для развития физических качеств, необходимых в игре «волейбол».

На тренировочных занятиях по волейболу необходимо грамотно использовать подвижные игры по изучению технических элементов.

Для этого надо учитывать ряд факторов: техническая подготовка волейболиста должна соответствовать уровню подвижной игры. За одну тренировку волейболисты должны 4-5 раз участвовать в подвижных играх. Подвижные игры должны подбираться с учетом физической подготовки волейболистов и подвижные игры на этапе начальной подготовки должны составлять 40-50% времени всего тренировочного процесса. Время одной игры должно составлять 5-10 минут в зависимости от интенсивности и двигательной активности учащихся. Благодаря включению подвижных игр в тренировочный процесс у занимающихся появляется возможность использовать различные варианты технических действий на рефлексном уровне.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать идейность, научность и плановость использования игр, направленность на достижение технических, тактических и физических результатов.

Руководящая, или направляющая, роль при проведении игр должна принадлежать тренеру. С помощью одних и тех же игр можно воспитать различные нравственные, технические и физические качества.

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ

Выбор игры, прежде всего, зависит от задачи, поставленной перед тренировкой. Определяя ее, тренер учитывает возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, техническую и тактическую подготовку, количество детей и условия проведения игры.

В условиях учебно-тренировочного процесса волейболистов чаще всего используются игры, рассчитанные на 10-20 участников.

При выборе игры надо учитывать часть (подготовительная, основная и заключительная) тренировочного занятия и направленность подготовки на данном тренировочном занятии (техническая, тактическая и физическая направленность)

Выбор игры зависит также от наличия инвентаря. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря и неудачной его замены игра может расстроиться.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИГРАЮЩИХ.

Прежде чем объяснить игру, необходимо так расставить участников, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Успех игры в значительной мере зависит от ее объяснения. Приступая к рассказу, руководитель обязан ясно представить себе всю игру. Рассказ должен быть кратким: длительное объяснение может отрицательно сказаться на восприятии игры.

Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения: название игры; роль играющих и их места расположения; ход игры; цель; ее правила.

Для более качественного проведения игры следует играющих распределять на команды по усмотрению руководителя, когда нужно составить команды, равные по силам. Этот способ применяют при проведении сложных подвижных и спортивных игр.

Способ разделения игроков по назначению капитанов. Дети выбирают двух капитанов, которые по очереди набирают игроков в свою команду. Этот способ довольно быстрый, и команды по силам бывают равны.

РУКОВОДСТВО ПРОЦЕССОМ ИГРЫ

Необходимо начать игру организованно и своевременно. Задержка снижает предигровое состояние участников, уменьшает готовность детей к игре. Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах рукой или флажком). Тренер заранее сообщает детям о намеченном сигнале. Сигнал подается только после того, как руководитель убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места.

Далее тренер внимательно следит за ходом игры, за поведением отдельных игроков и направляет их действия. При проведении сложной игры руководитель сначала знакомит детей с основными правилами, а затем по ходу игры постепенно вводит дополнительные правила. Также тренер может сам поучаствовать в игре для демонстрации её правил.

В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Если игра не понравилась, надо учесть по какой причине: очень проста или, наоборот, очень сложна. В этих случаях надо менять правила (осложнять или упрощать), в крайнем случае, сокращать длительность игры. Тренеру необходимо учитывать наиболее опасные моменты в игре и предупредить детей о технике безопасности.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ИГРЫ

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Для этого он создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и громко объявляет результаты.

При определении результатов игры надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Объявлять результат игры надо лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков.

При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры полезно указывать на положительные и отрицательные моменты в развитии сюжета игры, отметить участников, хорошо исполнявших отдельные роли.

В заключение следует отметить, что сам процесс проведения игры очень сложен: он зависит не только от возрастных особенностей детей, условий работы, но и от подготовленности детей к коллективным играм, от их настроения, от мастерства самого руководителя игры. Проведение игры — педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию.

ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЛЕЙБОЛА

Подвижные игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками

На этапе начального разучивания использовались следующие подвижные игры:

1. «Воробьи и вороны»

➤ *Подготовка.* Игра проводится на площадке, на которой на расстоянии 10-20 метров друг от друга проводят две черты, которые являются границами игровой зоны. Участники делятся на две одинаковые команды, и располагаются в центре игровой зоны параллельно начерченным линиям двумя шеренгами лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами примерно 2 метра.

➤ *Содержание.* Точно посередине между шеренгами игроков располагается ведущий. Игроки с одной стороны от него считаются командой ворон, с другой воробьев. Ведущий вслух называет имя команды, после чего игроки названной команды должны развернуться и бежать за линию позади себя. В этот момент игроки второй команды должны догнать и осалить убегающих. Например, ведущий крикнул «Воробьи!», тогда участники этой команды должны добежать до спасительной черты, а вороны в это время должны успеть их засалить. В этот любой момент ведущий может крикнуть «Вороны!», и спастись придется воронам, в воробьи их будут догонять.

➤ *Правила игры.* Участник игры, которого осалили, немедленно переходит в противоположную команду, и начинает ловить своих бывших товарищей. В процессе игры каждый игрок, может побывать много раз как вороном, так и воробьем, поэтому важно не запутаться и точно знать к какой команде принадлежит игрок, и что ему в данный момент делать: догонять или убежать.

➤ *Примечание.* Чтобы усложнить игру и не давать игрокам расслабляться, можно, например, называть несколько раз подряд одну и ту же команду или же делать длинные паузы после первого слога: «во!...роны» или «во!...робьи» и называть другие виды птиц для запутывания детей.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Так же можно использовать общеразвивающие упражнения пока дети стоят в шеренгах или подводящие и имитационные упражнения с мячами для обучения верхней передачи двумя руками в волейболе.

Такие упражнения как:

- Имитация выполнения передачи мяча сверху одними руками;
- Имитация выполнения передачи мяча сверху при подключении ног;
- Имитация выполнения передачи мяча сверху одними руками с мячом сидя, стоя и лежа;

- Выполнение передачи над собой на небольшую высоту в медленном темпе сидя, стоя и лежа;
- Чеканить мяч об пол двумя руками, одной рукой, поочередно правой, левой;
- Чеканить мяч одними пальцами.

2. «Выбей мяч головой»

➤ *Подготовка.* Участники встают в шеренгу напротив тренера на расстоянии 3-4 метров.

➤ *Правила игры.* По сигналу, тренер подбрасывает мяч и называет имя одного из участников, учащийся должен выбежать и отбить мяч головой.

➤ *Примечания.* Важно использовать мягкий и легкий воздушный мяч, чтобы не травмировать участника.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Игра формирует правильный выход под мяч для передачи сверху двумя руками и способствует устранению чувства «боязнь мяча».

3. «Горячая картошка»

➤ *Подготовка.* По правилам игры участники становятся в круг и передают мяч верхней передачей друг другу.

➤ *Правила игры.* Если кто-то из игроков не отбил и уронил мяч, то он садится на корточки в центр круга ("котел"). Игра продолжается. Любой игрок по желанию может выручить «провинившихся». Для этого он, отбивая мяч, старается попасть им по сидящим в центре круга. «Освобожденный» (тот, кого коснулись мячом) вновь принимает участие в игре. Сидящие внутри круга стараются поймать летящий мяч.

Важно! При этом нельзя вставать с корточек в полный рост, можно только пытаться подпрыгнуть, не вставая в полный рост. Если кому-то из игроков удалось поймать мяч, то все «наказанные» возвращаются в игру, а игрок, бросивший мяч, занимает их место. Для игроков помладше - то же самое, но мяч можно не отбивать, а ловить в две руки и быстро перекидывать

следующему игроку. Если кто-то замешкался - тоже идет в круг "провинившихся".

➤ *Варианты игры:*

- Ловить мяч можно только предплечьями, зажимая его между рук во время полета и так же бросать. Руки при этом прямые.

- Ловить мяч можно только сверху, имитируя «замок» верхней передачи мяча и так же бросать его.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Игра способствует формированию правильного выхода под мяч. При выполнении некоторых вариантов игры, участники выполняют имитационные упражнения, передачи мяча сверху.

4. «Пионербол»

➤ *Содержание.* Игру проводят по общепринятым правилам с теми же переходами, что и в волейболе, после выигрыша очка.

➤ *Варианты игры:*

- Игра проводится по традиционным правилам, но двумя мячами.

- Использовать можно только верхние передачи мяча.

- Перебрасывать мяч через сетку можно только верхней передачей.

- Все перебрасывания мяча заменяют верхними передачами.

- Ввод мяча в игру выполняют нижней прямой подачей из-за линии нападения.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Эта подвижная игра формирует правильный выход под мяч не только для верхней передачи, но и для нижней передачи мяча в волейболе. Развивает чувство, контроль мяча и игрового процесса. Формирует у занимающихся аналитические способности при анализе траектории полета мяча.

На этапе углубленного разучивания формируется полноценное двигательное умение. Для этого мы использовали следующие подвижные игры:

5. «Попади в щит»

➤ *Подготовка.* Игроки стоят в колоннах перед баскетбольным щитом на расстоянии 2-3 метров от линии штрафного броска. У направляющих в руках волейбольные мячи.

➤ *Содержание.* По сигналу направляющий бросает мяч к линии штрафного броска по высокой траектории выходит под мяч и выполняет верхнюю передачу, стремясь попасть в баскетбольный щит, затем подбирает мяч, бежит к своей колонне и передает его следующему участнику. Выигрывает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

➤ *Правила игры:*

- Запрещается наступать на линию штрафного броска.
- Запрещается посылать мяч в щит броском, а не верхней передачей.
- Мяч нужно не бросать, а передавать в руки следующему участнику.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Эта игра способствует формированию правильного выхода под мяч. Развивает временную, силовую и пространственную точность передачи.

6. «Волейбольные салки»

➤ *Подготовка.* Участники делятся на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке.

➤ *Содержание.* По сигналу тренера они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

➤ *Правила игры:*

- Передвигаться по площадке могут участники, у которых в данный момент нет мяча.
- Игрок водящей команды, получивший мяч, может передвигаться по площадке только после выполнения им передачи.
- Упавший на пол мяч передают игрокам водящей команды.

- По предварительной договоренности игрок противоположной команды, поймавший мяч, может:

- не считаться осаленным и продолжить игру;
- принести своей команде очко, дающее право следующему осаленному ученику остаться в игре или вернуть на площадку ранее осаленного.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Игра развивает аналитические способности участников. Способствует развитию чувства мяча и партнера по команде. Развивает боковое зрение и игровое мышление.

7. «Охотники и утки»

➤ *Подготовка.* Игроки делятся на две команды. Одна – располагается по кругу (квадрату или в две встречные шеренги) на расстоянии 6-8 метров. Вторая команда произвольно располагается внутри круга, квадрата, шеренг.

➤ *Содержание.* Задача первой – используя волейбольный прием выбить мячом игроков второй команды. Задача второй — увернуться от осаливания или принять мяч и передать своему же игроку.

➤ *Правила игры:* осаленные игроки выбывают из игры; при правильном приеме мяча командой, стоящей внутри круга - смена мест; игра продолжается до тех пор, пока в кругу останется 1 игрок, затем команды - меняются местами.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Игра способствует развитию точности передачи сверху двумя руками и правильной обработке мяча.

8. «Четыре мяча»

➤ *Подготовка.* Участвуют 2 команды на волейбольной площадке, разделенной волейбольной сеткой, у каждой команды по два мяча.

➤ *Содержание.* По свистку команды начинают выполнять передачу мяча сверху через сетку. Проигрывает та команда, у которой окажется 4 мяча.

➤ *Правила игры:* Счет ведет судья, игра на время. Если мяч упал, то его нужно поднять, подбросить над собой и выполнить передачу через сетку.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Игра развивает видение площадки, быстроту и ловкость. Способствует развитию скорости принятия решения.

9. «Передал - садись»

➤ *Подготовка.* Игроки делятся на несколько команд, встают в колонны друг за другом, напротив, на расстоянии 2-3 метров встает капитан с мячом.

➤ *Содержание.* По сигналу тренера капитан выполняет передачу мяча сверху первому игроку колонны, который ловит его подбрасывает над собой и выполняет передачу обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со 2-м, 3-м и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой и не нарушившая правила.

➤ *Правила игры:* Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяча, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и продолжать передачи. Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив от капитана мяч, бежит (ведя мяч) на место капитана, а тот встает в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана. Игра заканчивается, когда начинавший игру снова окажется впереди.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Игра способствует развитию правильной работы рук и ног при выполнении верхней передачи мяча

10. «Гонка мячей»

➤ *Подготовка.* Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе

играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга.

➤ *Содержание.* По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч, «замком» для верхней передачи, только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

➤ *Правила игры:* Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу. Мяч разрешается только перебрасывать «замком». Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Формируется пространственная точность движений. Игра способствует устранению задержки мяча при выполнении верхней передачи мяча.

11. «Мяч в стену»

➤ *Подготовка.* На расстоянии 1—2 м от стены проводят черту. Играющие встают в поле за чертой свободно, кому как удобно.

➤ *Содержание.* Водящий встает у черты лицом к стене и бьет мячом в стену так, чтобы он перелетел за черту. В поле его ловит тот игрок, которому это удобнее выполняя одну передачу над собой. Игру можно усложнить, если играющим дать 2—3 мяча и выбрать 2—3 водящих.

➤ *Правила игры:* Если игрок не сумел обработать мяч верхней передачей над собой, то встает на место ведущего.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Игра формирует пространственно-временной анализ полета мяча. Способствует развитию умения обрабатывать «сложные мячи».

12. «Зевака»

- *Подготовка.* Участники встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают выполнять передачу сверху, называя по имени того, кто должен его ловить.
- *Содержание.* Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.
- *Правила игры:* Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание. Выполнять передачу сверху друг другу можно только через центр круга.
- *Специфика подвижной игры для обучения передаче мяча сверху двумя руками.* Развивается пространственно-временная точность выполнения передачи мяча сверху.

На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования двигательное умение переводится в навык, обладающий возможностью его целевого использования. На данном этапе мы проводили следующие подвижные игры:

13. «Теннис»

- *Подготовка.* Участники встают в две колонны друг на против друга через сетку на расстоянии 3-6 метров от сетки.
- *Содержание.* Игрок выполняет передачу сверху через сетку в площадку соперника и встает в конец своей колонны.
- *Правила игры:* Если игрок попадает в площадку соперника, то его команде присваивается очко, а если при выполнении передачи попадает в «аут» или в сетку – очко достается сопернику.
- *Специфика подвижной игры для обучения передаче мяча сверху двумя руками.* Эта игра развивает игровое мышление и способствует улучшение зрительного контроля полета мяча.

14. «Wall Ball»

- *Подготовка.* Участники делятся на пары и встают к стене на расстоянии 2-3 метров с одним волейбольным мячом.

- *Содержание.* Игрок выполняет по одной передаче сверху в стену по очереди при этом, не теряя мяч. Задача игроков сделать как можно больше передач, не давая мячу упасть.
- *Правила игры:* Если команда роняет мяч игроки начинают подсчет заново лучший результат идет в зачет. Выигрывает команда набравшая большее количество очков
- *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Эта игра развивает игровое мышление и способствует улучшение зрительного контроля полета мяча. И способствует развитию контроля отскока мяча от стены.

15. «First to 11»

- *Подготовка.* Участники делятся на пары и встают на площадку как указано на рисунке. Тренер встает к сетке.

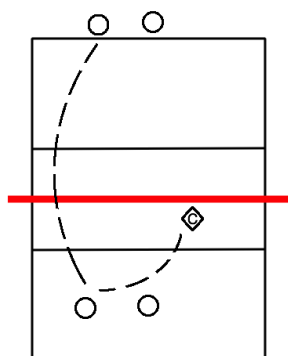


Рисунок 25 – Положение игроков на площадке

- *Содержание.* Игрок выполняет бросок либо подачу на сторону соперника. Задача соперника передачей сверху или снизу передать мяч тренеру.
- *Правила игры:* Если команда выполнила передачу в руки тренера, ей присваивается одно очко. Если команда не смогла качественно выполнить прием, то они начинают бросать либо подавать мяч на сторону соперника, а тренер переходит на другую половину площадки. Выигрывает команда, которая первая наберет 11 очков.
- *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Эта игра развивает игровое мышление и способствует улучшение зрительного контроля полета мяча и выхода к нему на прием.

Подвижные игры для обучения передачи мяча снизу двумя руками

На этапе начального разучивания использовались следующие подвижные игры:

1. «Воробьи и вороны»

➤ *Подготовка.* Игра проводится на площадке, на которой на расстоянии 10-20 метров друг от друга проводят две черты, которые являются границами игровой зоны. Участники делятся на две одинаковые команды, и располагаются в центре игровой зоны параллельно начерченным линиям двумя шеренгами лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами примерно 2 метра.

➤ *Содержание.* Точно посередине между шеренгами игроков располагается ведущий. Игроки с одной стороны от него считаются командой ворон, с другой воробьев. Ведущий вслух называет имя команды, после чего игроки названной команды должны развернуться и бежать за линию позади себя. В этот момент игроки второй команды должны догнать и осалить убегающих. Например, ведущий крикнул «Воробьи!», тогда участники этой команды должны добежать до спасительной черты, а вороны в это время должны успеть их засалить. В этот любой момент ведущий может крикнуть «Вороны!», и спастись придется воронам, в воробьи их будут догонять.

➤ *Правила игры.* Участник игры, которого осалили, немедленно переходит в противоположную команду, и начинает ловить своих бывших товарищей. В процессе игры каждый игрок, может побывать много раз как вороном, так и воробьем, поэтому важно не запутаться и точно знать к какой команде принадлежит игрок, и что ему в данный момент делать: догонять или убежать.

➤ *Примечание.* Чтобы усложнить игру и не давать игрокам расслабляться, можно, например, называть несколько раз подряд одну и ту же команду или же делать длинные паузы после первого слога: «во!...роны» или «во!...робьи» и называть другие виды птиц для запутывания детей.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Так же можно использовать общеразвивающие упражнения пока дети стоят в шеренгах или подводящие и имитационные упражнения с мячами для обучения верхней передачи двумя руками в волейболе.

Такие упражнения как:

- Имитация выполнения передачи мяча снизу одними руками;
- Имитация выполнения передачи мяча снизу при подключении ног;
- Выполнение передачи над собой на небольшую высоту в медленном темпе сидя, стоя;
- Приседания с мячом на предплечьях.

2. «Манжет»

➤ *Подготовка.* Участники встают в шеренгу напротив тренера на расстоянии 3-4 метров.

➤ *Правила игры.* По сигналу, тренер подбрасывает мяч и называет имя одного из участников, учащийся должен выбежать и поймать мяч, зажав его предплечьями, прямыми руками.

➤ *Примечания.* Важно использовать мягкий и легкий воздушный мяч, чтобы не травмировать участника.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Игра формирует правильный выход под мяч для передачи снизу двумя руками и способствует устранению чувства «боязнь мяча».

3. «Горячая картошка»

➤ *Подготовка.* По правилам игры участники становятся в круг и передают мяч верхней передачей друг другу.

➤ *Правила игры.* Если кто-то из игроков не отбил и уронил мяч, то он садится на корточки в центр круга ("котел"). Игра продолжается. Любой игрок по желанию может выручить «провинившихся». Для этого он, отбивая мяч, старается попасть им по сидящим в центре круга. «Освобожденный» (тот, кого коснулись мячом) вновь принимает участие в игре. Сидящие внутри круга стараются поймать летящий мяч. Важно - при этом нельзя

вставать с корточек в полный рост, можно только пытаться подпрыгнуть, не вставая в полный рост. Если кому-то из игроков удалось поймать мяч, то все «наказанные» возвращаются в игру, а игрок, бросивший мяч, занимает их место. Для игроков помладше - то же самое, но мяч можно не отбивать, а ловить в две руки и быстро перекидывать следующему игроку. Если кто-то замешкался - тоже идет в круг "провинившихся".

➤ *Варианты игры:*

- Ловить мяч можно только предплечьями, зажимая его между рук во время полета и так же бросать. Руки при этом прямые.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Игра способствует формированию правильного выхода под мяч. При выполнении некоторых вариантов игры, участники выполняют имитационные упражнения, передачи мяча снизу.

4. «Поймай мяч»

➤ *Подготовка.* Игра проводится в спортивном зале, при использовании волейбольной площадки и сетки. Все участники делятся на команды по 3 человека. Для игры нужны специальные мешочки, чтобы ловить маленькие легкие мячи. Мешочки нужно удерживать на предплечьях.

➤ *Содержание.* На одну сторону волейбольной площадки встает одна команда, а на другую встает тренер. Преподаватель начинает кидать мячи на сторону участников, а они при этом должны ловить эти мячи мешочками, тем самым имитируя выход под мяч для выполнения нижней передачи.

➤ *Правила игры.* Команды меняются после того, как один из участников не поймал мяч. Выигрывает команда, поймавшая больше всего мячей в мешочки.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Игра формирует правильный выход под мяч для выполнения нижней передачи двумя руками и способствует формированию навыка правильного перемещения игроков по волейбольной площадке. Способствует развитию аналитических способностей при оценке траектории полета мяча.

Способствует формированию пространственно-временной точности движения.

5. «Пионербол»

➤ *Содержание.* Игру проводят по общепринятым правилам с теми же переходами, что и в волейболе, после выигрыша очка.

➤ *Варианты игры:*

- Игра проводится по традиционным правилам, но двумя мячами.
- Использовать можно только нижние передачи мяча.
- Все перебрасывания мяча заменяют верхними передачами.
- Ввод мяча в игру выполняют верхней прямой подачей из-за линии нападения.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Эта подвижная игра формирует правильный выход под мяч не только для верхней передачи, но и для нижней передачи мяча в волейболе. Развивает чувство, контроль мяча и игрового процесса. Формирует у занимающихся аналитические способности при анализе траектории полета мяча.

На этапе углубленного разучивания формируется полноценное двигательное умение. Для этого мы использовали следующие подвижные игры:

6. «Попади в щит»

➤ *Подготовка.* Игроки стоят в колоннах перед баскетбольным щитом на расстоянии 2-3 метров от линии штрафного броска. У направляющих в руках волейбольные мячи.

➤ *Содержание.* По сигналу направляющий бросает мяч к линии штрафного броска по высокой траектории выходит под мяч и выполняет нижнюю передачу, стремясь попасть в баскетбольный щит, затем подбирает мяч, бежит к своей колонне и передает его следующему участнику. Выигрывает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

➤ *Правила игры:*

- Запрещается наступать на линию штрафного броска.
- Запрещается посылать мяч в щит броском, а не нижней передачей.
- Мяч нужно не бросать, а передавать в руки следующему участнику.
- *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Эта игра способствует формированию правильного выхода под мяч. Развивает временную, силовую и пространственную точность передачи.

7. «Четыре мяча»

- *Подготовка.* Участвуют 2 команды на волейбольной площадке, разделенной волейбольной сеткой, у каждой команды по два мяча.
- *Содержание.* По свистку команды начинают выполнять передачу мяча снизу через сетку. Проигрывает та команда, у которой окажется 4 мяча.
- *Правила игры:* Счет ведет судья, игра на время. Если мяч упал, то его нужно поднять, подбросить над собой и выполнить передачу через сетку.
- *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Игра развивает видение площадки, быстроту и ловкость. Способствует развитию скорости принятия решения.

8. «Передал - садись»

- *Подготовка.* Игроки делятся на несколько команд, встают в колонны друг за другом, напротив, на расстоянии 2-3 метров встает капитан с мячом.
- *Содержание.* По сигналу тренера капитан выполняет передачу мяча снизу первому игроку колонны, который ловит его подбрасывает над собой и выполняет передачу обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со 2-м, 3-м и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой и не нарушившая правила.
- *Правила игры:* Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяча, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и продолжать передачи. Игра усложняется, если последний в колонне игрок,

получив от капитана мяч, бежит (ведя мяч) на место капитана, а тот встает в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана. Игра заканчивается, когда начинавший игру снова окажется впереди.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Игра способствует развитию правильной работы рук и ног при выполнении нижней передачи мяча.

9. «Мяч в стену»

➤ *Подготовка.* На расстоянии 1-2 м от стены проводят черту. Играющие встают в поле за чертой свободно, кому как удобно.

➤ *Содержание.* Водящий встает у черты лицом к стене и бьет мячом в стену так, чтобы он перелетел за черту. В поле его ловит тот игрок, которому это удобнее выполняя одну передачу снизу над собой. Игру можно усложнить, если играющим дать 2—3 мяча и выбрать 2—3 водящих.

➤ *Правила игры:* Если игрок не сумел обработать мяч нижней передачей над собой, то встает на место ведущего.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Игра формирует пространственно-временной анализ полета мяча. Способствует развитию умения обрабатывать «сложные мячи».

10. «Зевака»

➤ *Подготовка.* Участники встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают выполнять передачу снизу, называя по имени того, кто должен его ловить.

➤ *Содержание.* Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

➤ *Правила игры:* Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание. Выполнять передачу снизу друг другу можно только через центр круга.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Развивается пространственно-временная точность выполнения передачи мяча снизу.

На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования двигательное умение переводится в навык, обладающий возможностью его целевого использования. На данном этапе мы проводили следующие подвижные игры:

11. «Теннис»

➤ *Подготовка.* Участники встают в две колонны друг на против друга через сетку на расстоянии 3-6 метров от сетки.

➤ *Содержание.* Игрок выполняет передачу снизу через сетку в площадку соперника и встает в конец своей колонны.

➤ *Правила игры:* Если игрок попадает в площадку соперника, то его команде присваивается очко, а если при выполнении передачи попадает в «аут» или в сетку – очко достается сопернику.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Эта игра развивает игровое мышление и способствует улучшение зрительного контроля полета мяча.

12. «Wall Ball»

➤ *Подготовка.* Участники делятся на пары и встают к стене на расстоянии 2-3 метров с одним волейбольным мячом.

➤ *Содержание.* Игрок выполняет по одной передаче снизу в стену по очереди при этом, не теряя мяч. Задача игроков сделать как можно больше передач, не давая мячу упасть.

➤ *Правила игры:* Если команда роняет мяч, игроки начинают подсчет заново лучший результат идет в зачет. Выигрывает команда набравшая большее количество очков

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Эта игра развивает игровое мышление и способствует улучшение зрительного контроля полета мяча. И способствует развитию контроля отскока мяча от стены.

13. «First to 11»

➤ *Подготовка.* Участники делятся на пары и встают на площадку как указано на рисунке. Тренер встает к сетке.

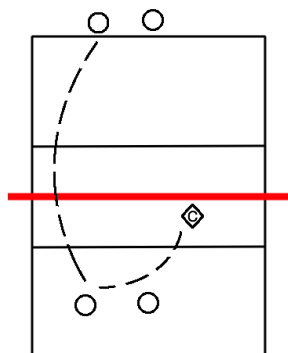


Рисунок 26 – Положение игроков на площадке

➤ *Содержание.* Игрок выполняет бросок либо подачу на сторону соперника. Задача соперника передачей сверху или снизу передать мяч тренеру.

➤ *Правила игры:* Если команда выполнила передачу в руки тренера, ей присваивается одно очко. Если команда не смогла качественно выполнить прием, то они начинают бросать либо подавать мяч на сторону соперника, а тренер переходит на другую половину площадки. Выигрывает команда, которая первая наберет 11 очков.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Эта игра развивает игровое мышление и способствует улучшению зрительного контроля полета мяча и выхода к нему на прием.

Подвижные игры для обучения подачи сверху

На этапе начального разучивания использовались следующие подвижные игры:

1. «Воробьи и вороны»

➤ *Подготовка.* Игра проводится на площадке, на которой на расстоянии 10-20 метров друг от друга проводят две черты, которые являются границами игровой зоны. Участники делятся на две одинаковые команды, и располагаются в центре игровой зоны параллельно начерченным линиям

двумя шеренгами лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами примерно 2 метра.

➤ *Содержание.* Точно посередине между шеренгами игроков располагается ведущий. Игроки с одной стороны от него считаются командой ворон, с другой воробьев. Ведущий вслух называет имя команды, после чего игроки названной команды должны развернуться и бежать за линию позади себя. В этот момент игроки второй команды должны догнать и осалить убегающих. Например, ведущий крикнул «Воробьи!», тогда участники этой команды должны добежать до спасительной черты, а вороны в это время должны успеть их засалить. В этот любой момент ведущий может крикнуть «Вороны!», и спастись придется воронам, в воробьи их будут догонять.

➤ *Правила игры.* Участник игры, которого осалили, немедленно переходит в противоположную команду, и начинает ловить своих бывших товарищей. В процессе игры каждый игрок, может побывать много раз как вороном, так и воробьем, поэтому важно не запутаться и точно знать к какой команде принадлежит игрок, и что ему в данный момент делать: догонять или убежать.

➤ *Примечание.* Чтобы усложнить игру и не давать игрокам расслабляться, можно, например, называть несколько раз подряд одну и ту же команду или же делать длинные паузы после первого слога: «во!...роны» или «во!...робьи» и называть другие виды птиц для запутывания детей.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Так же можно использовать общеразвивающие упражнения пока дети стоят в шеренгах или подводящие и имитационные упражнения с мячами для обучения подаче мяча сверху.

Такие упражнения как:

- Наброс мяча над собой;
- Имитация выполнения ударного движения рукой по мячу при подаче;
- Наброс мяча с имитацией ударного движения и ловлей мяча;

2. «Поддай и попади»

➤ *Подготовка.* Игроки делятся на две команды и стоят в шеренгах в зоне подачи. Каждой команде дают по 5 мячей.

➤ *Содержание.* По сигналу тренера, игроки обеих команд поочередно выполняют по 5 подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки обеих команд, ожидающие очереди на подачу, собирают мячи и подают их партнерам.

➤ *Правила игры:*

- За подачу на сторону соперника команде присваивается одно очко.
- Выигрывает команда набравшая большее количество очков.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Эта игра способствует быстрому принятию решения и качеству подачи.

На этапе углубленного разучивания формируется полноценное двигательное умение. Для этого мы использовали следующие подвижные игры:

3. «Подача в щит»

➤ *Подготовка.* Игроки стоят в колоннах перед баскетбольным щитом на расстоянии 2-3 метров от линии штрафного броска. У направляющих в руках волейбольные мячи.

➤ *Содержание.* По сигналу направляющий выполняет подачу сверху, стремясь попасть в баскетбольный щит, затем подбирает мяч, бежит к своей колонне и передает его следующему участнику. Выигрывает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

➤ *Правила игры:*

- Запрещается наступать на линию штрафного броска.
- Запрещается посылать мяч в щит броском, а не верхней подачей.
- Мяч нужно не бросать, а передавать в руки следующему участнику.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Эта игра способствует формированию точности и качества подачи.

На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования двигательное умение переводится в навык, обладающий возможностью его целевого использования. На данном этапе мы проводили следующие подвижные игры:

4. «Снайперы»

➤ *Подготовка.* Игроки делятся на две команды и стоят в шеренгах в зоне подачи.

➤ *Содержание.* Каждый игрок обеих команд по очереди выполняет по 5 подач, стремясь набрать больше очков, которые начисляются за попадание в квадрат с обозначенной цифрой. Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков. Способ выполнения подачи устанавливает тренер.

➤ *Правила игры:*

- Побеждает команда, набравшая больше очков.
 - Выигрывает игрок набравший большее количество очков.
- *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Эта игра способствует формированию пространственно-временной точности движений.

5. «Эйс»

➤ *Подготовка.* Игроки стоят в колоннах в зоне подачи. Самый ловкий и быстрый защитник стоит на другой половине площадки.

➤ *Содержание.* По сигналу игроки по очереди выполняют подачу на сторону защитника, задача защитника не дать мячу упасть, а задача подающего подать так чтобы защитник не коснулся мяча.

➤ *Правила игры:*

- За подачу на вылет игроку присваивается одно очко.
 - Выигрывает игрок набравший большее количество очков.
- *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Эта игра способствует формированию точности и силы подачи. А также игра заставляет подавать рискованные подачи.

Подвижные игры для обучения стойкам и перемещениям

На этапе начального разучивания использовались следующие подвижные игры:

1. «Салки»

- *Подготовка.* Выбирается водящий «салка».
- *Содержание.* Задача «салки» догнать любого игрока и запятнать (коснуться) его, если он не принял (не успел принять) заданную тренером стойку. Запрещено игрокам выходить за пределы площадки. Осаленный игрок становится "Салкой» и игра продолжается.

Варианты игр: можно одновременно играть на нескольких площадках, разделив учащихся на несколько групп (по полу, по подготовленности и др.); в игре 2-3 "Салки"; осаливание не рукой, а волейбольным мячом.

- *Специфика подвижной игры для обучения стойкам и перемещениям.* Игра формирует у занимающихся правильную стойку готовности после перемещения.

2. «Салки в парах»

- *Подготовка.* Занимающиеся делятся на пары.
- *Содержание.* «Салка» пытается догнать своего партнера и если он его догнал, то партнер становится «салкой» при этом выполняя различные задания, чтобы дать время партнеру убежать.

- *Задания:*

- 5 отжиманий
- 5 приседаний
- 5 прыжков
- И т. д.

- *Специфика подвижной игры для обучения стойкам и перемещениям.* Игра формирует у занимающихся правильную работу ног и способствует развитию скорости передвижения.

3. «Сифа»

➤ *Подготовка.* Тренер выбирает несколько водящих «сиф» и дает им по мячу.

➤ *Содержание.* «Сифы» бегают по площадке и выбивают игроков мячом. Кого выбили тот становится «сифой».

➤ *Правила игры:*

- «Сифам» нельзя выбивать игрок в болезненные части тела.
- Свободные игроки должны изворачиваться и убегать от мяча.
- Выигрывает игрок, который меньше раз был «сифой».

➤ *Специфика подвижной игры для обучения стойкам и перемещениям.* Игра формирует у занимающихся правильную работу всего организма при избегании контакта с мячом.

На этапе углубленного разучивания формируется полноценное двигательное умение. Для этого мы использовали следующие подвижные игры:

4. «Пятнашки»

➤ *Подготовка.* Игроки делятся на пары и встают друг напротив друга.

➤ *Содержание.* По команде игроки начинают касаться коленей друг друга, при этом перемещаясь в стойке. Один из вариантов игры: касаться плеча или голеностопа для более низкой стойки.

➤ *Правила игры:*

- Выигрывает игрок, который задевал колени соперника большее количество раз.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения стойкам и перемещениям.* Игра формирует у занимающихся правильную работу ног и рук при перемещении и развивает реакцию на движущийся объект.

5. «Ball Tag»

➤ *Подготовка.* Тренер выбирает водящего. Нужен один или несколько волейбольных мячей в зависимости от вариантов игры и половина волейбольной площадки на 10-15 человек.

➤ *Содержание.* По команде водящий пытается догнать и осалить игроков. Задача игроков передавать мяч тем игрокам, которые находятся под угрозой осаливания, чтобы обезопасить его.

➤ *Правила игры:*

- Водящий не имеет право осаливать игрока с мячом.
- Игрок, вышедший за пределы площадки, становится водящим.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения стойкам и перемещениям.*

Игра формирует у занимающихся чувство площадки, чувство товарищества. Способствует закреплению вариативной работе ног.

На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования двигательное умение переводится в навык, обладающий возможностью его целевого использования. На данном этапе мы проводили следующие подвижные игры:

6. «Футбол руками»

➤ *Подготовка.* Правила игры как в классическом футболе, но нужно играть только руками не поднимая мяч с пола. Играть можно на площадке для мини-футбола. Команды по 5-6 человек играют до 5 забитых мячей.

➤ *Правила игры:*

- Нельзя пинать мяч;
- Нельзя поднимать мяч;
- Разрешено делать передачи друг другу;
- Нельзя вырывать мяч из рук.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения передачи мяча сверху двумя руками.* Игра способствует развитию правильной работы ног и принятию стойки готовности для выполнения основных технических элементов волейбола после перемещения.

7. «10 передач»

➤ *Подготовка.* Занимающиеся делятся на две равные команды.

➤ *Содержание.* Одна команда владеет мячом, игроки выполняют передачи друг другу. Цель игры – выполнить 10 передач подряд без ошибки и потери мяча. Другая команда защищается, мешает передавать мяч: игроки

стараятся перехватить мяч или вынудить соперника ошибиться. Если защитникам удалось овладеть мячом, то они становятся нападающими и стараются сделать 10 передач подряд.

➤ *Правила игры:*

• Выигрывает команда, которая выполнила 10 передач без остановки.

➤ *Специфика подвижной игры для обучения стойкам и перемещениям.*

Игра формирует у занимающихся правильную работу в команде и способствует выходу под мяч из любых позиций.