

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Подвижные игры и эстафеты в подготовке волейболистов», автор – учитель физической культуры
МБОУ лицей № 4 имени профессора Е. А. Котенко
города Ейска МО Ейский район
Хлевова Ольга Георгиевна

Методическая разработка Ольги Георгиевны Хлевова актуальна, так как она соответствует современным требованиям физического воспитания и спортивной подготовки. Особое внимание уделено внеклассной деятельности, что важно для всестороннего развития молодёжи и поддержания их здоровья, особенно в контексте современных социально-экономических вызовов.

Разработка содержит тщательно продуманный подход к использованию подвижных игр и эстафет в подготовке волейболистов. Она охватывает классификацию игр, методику применения, дозировку нагрузки, а также предоставляет конкретные примеры игр для развития физических качеств спортсменов. Такой подход способствует гармоничному развитию физических и тактических навыков учащихся.

Педагогическая целесообразность: методика Ольги Георгиевны учитывает психологические и физические аспекты воспитания подрастающего поколения. Интеграция игр и эстафет в тренировочный процесс не только способствует развитию спортивных навыков, но и формирует командный дух, учит самостоятельности и принятию быстрых решений.

Новизна и практическая значимость: разработка вносит новый вклад в методику обучения волейболу, предлагая оригинальный подход к использованию подвижных игр. Практическая значимость данной работы очевидна, так как она помогла воспитанникам Ольги Георгиевны достигать высоких результатов в соревнованиях различного уровня.

Основные положительные стороны работы включают в себя глубокий анализ применения подвижных игр, акцент на физическом и эмоциональном развитии спортсменов, а также практическую применимость методики для широкого круга педагогов и тренеров.

Методическая разработка соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта общего образования (ФГОС ООО) в части физического развития и воспитания. Она способствует формированию жизнеспособного поколения, что является одной из ключевых задач современного образования.

В целом, методическая разработка Ольги Георгиевны Хлевова является ценным вкладом в область физического воспитания и спортивной подготовки. Её применение может значительно улучшить качество тренировочного процесса и способствовать достижению высоких спортивных результатов учащихся.

Таким образом, методическая разработка может быть рекомендована для использования в практике основного общего образования.
«22» декабря 2023 г.

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры профессиональной педагогики,
психологии и физической культуры
филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
университет» в г. Славянске-на-Кубани



Р.А. Лахин



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 4
имени профессора Евгения Александровича Котенко
города Ейска муниципального образования Ейский район

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Методическая разработка

Работа учителя
ФК лицея №4
им.профессора
Е.А.Котенко
г.Ейска
Хлевова Ольги
Георгиевны

2023г.

Содержание

1. Введение.	3
2. Актуальность внеурочных форм занятий физической культурой и спортом.	4
3. Особенности применения подвижных игр в системе подготовки волейболистов.	5
4. Классификация подвижных игр.	6
5. Подвижные игры в подготовке волейболистов.	7
6. Методика применения подвижных игр.	8
7. Дозировка нагрузки.	9
8. Перечень подвижных игр, направленных на развитие физических качеств волейболиста.	11
9. Практический материал.	12
10. Заключение.	19
11. Список используемой литературы.	20

Введение

Волейбол- одна из наиболее распространенных игр России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной, доступной для людей всех возрастов.

Волейбол формирует:

- чувство коллективизма;
- настойчивость, решительность, целеустремленность;
- способность управлять своими эмоциями;
- внимание и быстроту мышления;

Характерными чертами игры в волейбол являются:

- разнообразные чередования движений;
- быстрая смена ситуаций;
- изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

В учебно- тренировочной работе по волейболу подвижные игры и эстафеты необходимы для закрепления приемов игры в нападении и защите, и для обучения тактическим действиям. В процессе игры отрабатываются отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях, активизируют деятельность обучающихся.

Подвижные игры имеют большое значение в укреплении здоровья, создают благоприятный психологический климат, способствуют формированию внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся, создают ситуацию успеха и эмоциональной разрядки. Они служат переходной ступенью к овладению спортивными играми.

Условия игровой деятельности требуют от учащихся: подчиняться интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся ситуацию и принимать правильные решения.

Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники, активизируют обучающихся и повышают интерес к занятиям. В этой связи эффективны игры и эстафеты при проведении упражнений без мяча. Игровой метод с элементами состязательности улучшает усвоение изучаемого материала, способствует

повышению эмоционального состояния. При обучении стоек и перемещений используются игровые упражнения и подвижные игры, которые развивают специальные качества, облегчают усвоение заданий с волейбольным мячом. Наряду с комплексным воздействием на приобретение необходимых навыков они способствуют значительному повышению интереса и мотивации занимающихся.

Применение подвижных игр помогает успешному обучению техническим приемам, а также приучает занимающихся наиболее экономно и целенаправленно использовать их в зависимости от обстановки.

Игры и эстафеты очень благоприятно влияют на восстановление работоспособности, активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние. Игроки забывают об усталости, продолжают тренировку с желанием и интересом. Важно помнить, что все это вспомогательные, дополнительные упражнения в системе средств, используемых в тренировочном процессе. Их можно включить во все части урока. В вводной они способствуют подготовке организма к предстоящей деятельности, развивают быстроту, ловкость, силу. Игры и эстафеты в основной части содержат элементы техники игры, что в заключении урока снижает мышечное напряжение, восстанавливает дыхание и кровообращение.

Специально подбираются игры для освоения перемещений и передач мяча, а также для ориентации на зрительный сигнал, что в волейболе очень важно. Особенно большое внимание уделяется передаче мяча. Это один из основных приемов при организации игры в нападении. Техника передачи мяча двумя руками сверху (и другими способами) хорошо закрепляется в таких играх, как «Мяч среднему», «Передал- садись!» (с изменением расстояния), «Не давай мяч водящему» (при противодействии соперника), «Бросай- беги» (с последующим перемещением). Естественно, что вместо бросков и ловли мяча применяется волейбольная передача.

2. Актуальность внеурочных форм занятий физической культурой и спортом

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач страны. Вопросы охраны и здоровья детей придают большое значение Правительство Российской Федерации, Минобрнауки России. Мероприятия, направленные на укрепление здоровья подрастающего поколения, отражены в плане действий Правительства Российской Федерации по модернизации социально – экономической жизни страны.

Важность такой ориентации чрезмерно велика, поскольку, согласно данным Минздрава Российской Федерации, лишь 14% детей практически здоровы, в то время как более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% имеют хронические заболевания. По данным специалистов, последствия

интенсификации учебного процесса в образовательных учреждениях ведут к дисгармоничному физическому развитию учащихся.

Значимость проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения и роль образовательных учреждений в ее решении подчеркивается Законом «Об образовании», в которых говорится, что образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся.

Как следствием данной установки в Базисном учебном плане лица №4, где я работаю, образовательная область «Физическая культура» предстает не только инвариативным компонентом, но и организующим основанием для всех форм собственно физкультурной деятельности: физкультурно – оздоровительных мероприятий в режиме дня, спортивных соревнований и физкультурных праздников, туристических походов и подвижных игр на открытом воздухе, занятий в школьных спортивных секциях. В лицее создана единая целостная система базовых уроков и внеурочных (внеклассных) форм работы. Использование этой системы позволяет помимо трех (двух) учебных часов в неделю, увеличить объем занятий до 5 часов в неделю и тем самым обеспечить условия для укрепления здоровья, активного вовлечения в разнообразные формы занятий физическими упражнениями и спортом, значительно повысить двигательную активность обучающихся.

Из личного опыта и опыта коллег нашего города установлено, что учащиеся школ с удовольствием посещают секции по различным видам спорта и ОФП во внеурочное время, что в свою очередь увеличивает двигательный режим обучающихся, отвлекает их от негативных влияний окружающей среды и приучает к здоровому образу жизни.

Остановимся на примере проведения внеурочных занятий по волейболу с учащимися лица №4, на использовании подвижных игр, как основной вспомогательной системы юных волейболистов.

3. Особенности применения подвижных игр в системе подготовки волейболистов

В волейболе разработано и предложено большое количество средств и методов подготовки спортсменов. Однако именно игры являются одним из основных вспомогательных средств при работе с юными волейболистами.

Подвижные игры имеют довольно длинную историю существования и занимают определенное место в жизни человека, позволяют решать специальные задачи обучения и тренировок. Их эффективность и целесообразность применения подтверждается современной практикой и имеет научно – теоретические обоснования.

Построение учебно-тренировочного процесса в волейболе имеет свою специфику в использовании игр, предполагая их применение в нескольких направлениях.

Во- первых, в комплексе с контрольными тестами решается проблема отбора новичков, поскольку в игровом методе наиболее ярко и естественно проявляются индивидуальные особенности человека.

Наблюдая за поведением занимающихся в процессе игры, можно оценивать:

- проявление инициативы и настойчивости;
- отношение к соперникам по игре;
- отношение к партнерам по команде;
- отношение к собственным ошибкам;
- отношение к ошибкам партнеров по команде;
- дисциплинированность, требовательность;
- отношение к победе и поражению.

Наблюдая за учениками, можно сделать вывод, что только в игре ребенок-разносторонняя личность. Порой самый замкнутый ,необщительный ученик раскрывает свои таланты ,только во время игры и в итоге из него получается результативный игрок.

В процессе работы я убедилась, что в подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания положительных, нравственно-волевых качеств. Например: командные игры приучают играющих проявлять взаимопомощь и доброжелательность друг к другу. Необходимость принимать быстрые решения способствуют воспитанию уверенности и решимости. В игре неукоснительно соблюдаются правила, что воспитывает честность, справедливость. Подвижные игры активизируют внимание, оказывают положительное влияние на восстановление работоспособности.

4.Классификация подвижных игр

По характеру организации играющих в подвижные игры принято делить на:
-некомандные(без водящих, с водящими), в которых каждый участник, соблюдая правила, борется за одного себя. Вся игровая деятельность направлена на личное совершенствование в игре, на достижение собственного превосходства. Главное значение в этом приобретает личная инициатива и умение целесообразно использовать свои силы и возможности. Правил обычно немного, они просты, нет большой сложности. В игре присутствует момент личного соревнования;

-переходный к командным. Игрок отстаивает в первую очередь свой интерес, но иногда, по личному желанию, помогает другому участнику игры. В ряде случаев играющие вступают в сотрудничество друг с другом для достижения цели. Соревновательный момент выражается более ярко. Здесь оценивается личный результат и коллективное поведение.

Командная работа характеризуется совместной деятельностью игроков, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов результатам всей команды. Команды равны по числу играющих и условиям игры. В этих играх лучше выявляются силы детей, их сознательность, быстрота и т.п., в них развиваются и совершенствуются навыки коллективного поведения.

В целом подвижные игры **подразделяются** :

1. По степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным.
2. По возрасту играющих (для детей дошкольного возраста, школьного возраста, взрослые игры).
3. По преимущественным двигательным действиям, входящим в игру:
 - имитационные (подражательные действия);
 - игры с элементами общеразвивающих упражнений;
 - с перебежками;
 - с преодолением препятствий;
 - с мячом (метание в цель, бросок и ловля мяча);
 - с палками и другими предметами;
 - с ориентировкой (по звуковым и зрительным сигналам);
 - с сопротивлением соперников;
4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре (сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота);
5. По взаимоотношениям игроков :
 - без непосредственного соприкосновения с противником ;
 - с ограниченным выступлением в соприкосновение с соперником;
 - с непосредственной борьбой соперников.
6. По характеру моторной деятельности: игры большой, средней подвижности и малоподвижные.
7. По месту проведения с учетом сезона: в помещении, на снегу, на льду; летние, зимние.
12. По педагогическим задачам: на быстроту реакции, на быстроту реакции в условиях выбора сигнала и действия, на запоминание, на ориентировку в пространстве и т.п.

5. Подвижные игры в подготовке волейболистов.

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективность подготовки игроков зависит от высокого уровня развития физических качеств спортсмена.

В волейболе физические качества условно делятся на общие и специальные. Общие: сила, быстрота, выносливость, координация, ловкость, гибкость в значительной мере определяют всесторонность физического развития и здоровье спортсменов.

На базе вышеперечисленного развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота двигательной реакции, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, скоростно-силовая, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

Подвижные игры в подготовке юных волейболистов находят все больше и больше применения. Это вызвано тем, что новички не могут быстро овладеть основными техническими приемами. Игра в волейбол для них на первых порах непосильна. В результате интерес к занятиям у ребят снижается. Здесь и оказывают неоценимую пользу подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники. Они активизируют ребят, повышают интерес к тренировкам.

Не менее полезны подвижные игры и эстафеты при проведении «неинтересных», по мнению занимающихся, упражнений без мяча. Использование игрового метода при выполнении упражнений способствуют повышению эмоционального состояния спортсменов и в итоге лучшему усвоению изучаемого материала.

6. Методика применения подвижных игр.

Для успешного и эффективного использования игр в системе учебно-тренировочного занятия, необходимо знать и учитывать общеметодические аспекты организации и проведения подвижных игр.

Я выделила ряд факторов, которые необходимо учитывать в процессе планирования игры:

Условия подвижной игры:

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| а) подбор игры; | д) распределение на команды |
| б) наличие инвентаря; | е) требования техники безопасности |
| в) объяснение игры; | ё) соблюдение правил |
| г) выбор водящих; | ж) анализ игры |

Как правило, подбор игр по уровню их трудности для занимающихся с систематическим повторением для прочного усвоения приобретаемых в подвижных играх навыков и умений.

При подборе игры необходимо и учитывать:

- педагогические задачи, поставленные на данном занятии;
- учет двигательного переноса двигательного навыка;

- физиологические особенности занимающихся;
- психологические особенности различного пола;
- подготовленность групп;
- количественный состав групп;
- место проведения занятия.

Наличие инвентаря - от этого зависит результат работы.

Инвентарь должен быть красочным и заметным в игре, по размеру и весу он должен соответствовать силам играющих, а количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее. Лучше хранить его у места проведения, но раздавать и расставлять инвентарь только после объяснения игры.

При объяснении игры учитываю следующее:

- Название игры;
- Размеры игровой площадки;
- Роль играющих и их расположение;
- Ход игры;
- Цель;
- Правила игры

Выполнение обязанности водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому, желательно, чтобы в этой роли побывало возможно больше игроков.

Выделяю водящих разными способами:

- по назначению;
- по жребию(путем расчета, метания и др.);
- по считалочке;
- по расчету;
- по выбору играющих;
- по результату предыдущих игр.

Распределение на команды проводится также разными способами:

- по усмотрению руководителя;
- путем расчета;
- путем перестроения;
- по назначению капитанов;
- по сговору.

Игру необходимо начинать организованно и своевременно, по условному сигналу. Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции на различные приказания.

Необходимо задействовать в процессе игры творческую инициативу играющих и, конечно же, учитывать настроение учащихся. Руководитель

должен предвидеть наиболее опасные моменты в игре (перепрыгивание, спрыгивание и т.д.) и быть готовым к подстраховке.

Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать требования по технике безопасности и санитарно-гигиенические нормы. К ним относятся:

- Чистый и сухой пол.
- Хорошее освещение снарядов в одной части зала.
- Наличие спортивной формы и обуви;
- Наличие неиспорченного спортивного инвентаря.

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства.

Игра теряет свою ценность, если не соблюдаются правила.

От судьи зависит правильное подведение итогов. Непредвзятое и корректное судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам, что особенно важно для всех спортивных игр.

По окончании игры руководитель должен объявить ее результат. Важно уделить внимание разбору игры, указав на ошибки в технических приемах и тактике. Отметить участников наиболее хорошо справившихся с заданием.

Итак, можно сделать вывод: прочность и богатство игрового опыта являются важным элементом двигательной подготовки и могут оказать неоценимую пользу при проведении спортивных игр. Включение подвижных игр в учебно-тренировочные занятия, помогает снизить нагрузку, сохранить у занимающихся приятное впечатление о занятии и подготовить их к последующим тренировкам.

7. Дозировка нагрузки

Каждую игру важно заканчивать своевременно, учитывая ее влияние на участников. Если игра вызвала активность у большинства играющих и по всем признакам очевидно, что нагрузка достаточна, то необходимо уловить момент, когда играющие особенно удовлетворены игрой и объявить об ее окончании. Игру следует также окончить, если появляются признаки переутомления или перевозбуждения.

При проведении подвижных игр необходимо предусматривать постепенное нарастание сложности, соблюдение принципа преемственности. Игры представляют собой значительный двигательный процесс, в который входит целый комплекс самых различных раздражителей для играющих. Сложное физиологическое воздействие игры обязывает учителя(тренера) соблюдать нагрузку на ученика, особенно в разучивании новых игр. ***Только постепенно вводя игроков в сложную игровую деятельность, можно добиться совершенствования технических и тактических приемов.***

Для того, чтобы подвижные игры положительно влияли на организм детей, необходимо периодически повторять их, используя при этом различные варианты. Ценность их заключается в сохранении движения, действия и препятствия, сходных с прежними, но в то же время во введении новых правил, условий, последовательно повышающихся требований в овладении навыков и умений. Сходство действий облегчает переход к усложненным движениям и действиям, которые не являются новыми, а только перестраиваются.

Нагрузка и связанная с ней длительность игры определяются каждый раз конкретно в зависимости от ее задач, сочетания с предшествующими и последующими видами деятельности.

Для дозировки нагрузки в подвижных играх можно использовать следующие приемы:

- увеличение или уменьшение поля игры; ее времени;
- изменение характера игры (игры с интенсивным передвижением, с меньшим напряжением, с медленным передвижением);
- изменение некоторых правил в сторону увеличения или уменьшения нагрузки;
- введение в игру новых препятствий или устранение некоторых из них;
- остановка(для отдыха) для указания ошибок;
- пауза для отдыха, во время которой играющие после интенсивного бега переходят на ходьбу;
 - перераспределение обязанностей водящих и в связи с этим перемена мест отдельных играющих;
 - смена мест для команд;
 - кратковременные паузы для совещания капитанов.

Для правильной дозировки нагрузки в подвижных играх обязательно учитываются физиологические особенности организма занимающихся.

8. Перечень подвижных игр, направленных на развитие физических качеств волейболиста

1. Игры ,направленные на развитие силы

«Тяни в круг», «Переноска раненных», « Кто дальше?», «Борьба в кругу», «Бой всадников», «Гонка тачек», «Не задень мяч», «Бой петухов», «Перетягивание».

2. Игры ,направленные на развитие ловкости

«Белые медведи», «Охотники», «Борьба за мяч», «Подвижная цель», «Защита укреплений», «Гонка мячей», «Передал- садись», «Лабиринт», «Вьюны», «Курица и ястреб».

3. Игры ,направленные на развитие выносливости

«Салки-догонялки», Салка с мячом», «Прыгуны», Кто выносливее?», «Мини-баскетбол», «Захват флага», «Мини-волейбол», «Мини-футбол».

4. *Игры ,направленные на развитие координации движений*

«Пила и молоток», «Одна рука вверх, другая вниз», «Кто координирование?».

5. *Игры ,направленные на развитие быстроты и точности движений*
«Проворные мотальщики», «Рапиристы», «Быстрые пальцы».

6. *Игры ,направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве*
«Точный поворот», «Извилистой тропой», «Сумей построить».

7. *Игры ,направленные на развитие скоростно- силовых качеств*
«Легкоатлетическая эстафета», «Метание в цель», «»Пустое место», «Вызов номеров», «Воробьи и вороны».

8. *Игры ,направленные на развитие быстроты реакции*
«Совушка», «Море волнуется», «День и ночь», Третий лишний», «Шишки ,желуди, орехи».

9. *Игры ,направленные на развитие быстроты*
«Передача мячей», «Бросай-беги», «Мяч среднему», «Мельница», «Падающая палка», «Стрелки».

10.*Игры ,направленные на развитие прыгучести*
«Удочка», «Чехарда», «Прыжки по кочкам», «Волк во рву», «Прыжок за прыжком».

9. Практический материал

Игры с перемещениями игроков и передачами мяча

«Зоркий глаз»

Во время ходьбы или бега обычным, приставным или скрестным шагом (смена видов передвижений проводится по команде учителя голосом) учитель время от времени дает зрительный сигнал для выполнения заранее обусловленных действий. Руководитель поднимает руку вверх-занимающиеся делают выпад в сторону- вперед (или скачок с последующей остановкой). Сигнал руки в стороны обуславливает прыжок вверх толчком двумя с остановкой после этого в защитной стойке. После хлопка нужно

сделать поворот кругом с последующим бегом спиной вперед. Можно предлагать другие задания. Игрок, дважды совершивший ошибку, выбывает из игры.

«Над собой и о стенку»

Игра проводится в виде эстафеты, в которой игроки по очереди продвигаются вперед, выполняя передачи над собой двумя руками. В 2-3 шагах от стены каждый игрок делает три удара мячом о стену и принимает мяч после отскока, затем игрок возвращается обратно, выполняя тот же технический прием, делает передачу второму номеру и т.д.

Можно также провести эстафету с пасом мяча в стенку. В этом случае колонна располагается перед стартовой линией 3-4 шагах от стены. Игрок передает мяч партнеру, стоящему сзади, рикошетом от стены (можно начертить на стене цель - круг), а сам убегает в конец колонны. В любом из вариантов игры победитель определяется по качеству передач и скорости действий.

«Мяч в воздухе»

Игроки двух команд строятся в два круга, занимая разные половины зала, и передают мяч друг другу двумя руками сверху по кругу в любом направлении. Каждый игрок должен быть готовым принять и точно передать мяч. Разрешается в случае необходимости передача мяча одной рукой, но запрещаются захваты мяча и двойные удары над собой. За эти нарушения, а также за неточный пас игрок покидает круг. Поскольку соревнование начинается одновременно в двух кругах, по истечении 5 минут игра останавливается и определяется команда-победительница (сохранившая больше игроков). Отмечаются и игроки, которые хорошо владеют передачей. Хорошо подготовленные игроки могут выполнять передачи в прыжке.

«Навстречу через сетку»

Игроки двух команд располагаются во встречных колоннах - перед сеткой за линиями нападения. У первых игроков колонн по одну сторону площадки в руках по мячу. По сигналу учителя начинается эстафета, к которой заключается передача мяча двумя руками сверху через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонне. Игрок, сделавший передачу, бежит в конец своей команды, а тот, кому мяч адресован, снова посылает его через сетку. Игра продолжается до тех пор, пока начавший игру ученик, опять не получит в руки мяч. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньшее количество нарушений (захват мяча, падение, пропуск игрока).

«Передачи по вызову»

Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. В 10-12 шагах перед ними (в кругах) лежит по мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, имеющий его, подбегает к мячу. Он берет мяч в руки, делает длинную высокую передачу партнеру, 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. Победитель определяется по лучшей сумме набранных очков.

«Назад по колонне»

Игроки стоят в параллельных колоннах в 2-3 шагах друг от друга. По сигналу первые игроки колонн делают подкидку мяча партнерам, стоящим сзади, которые, в свою очередь ,передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч и бежит с ним в начало колонны, в то время как все остальные делают шаг назад. Победа присуждается команде, закончившая передачи мяча раньше другой и выполнившая при этом все установленные правила.

«Эстафета парами»

Игроки двух команд, стоящих перед линией старта, распределяются по парам. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу оба игрока начинают продвижение вперед,делая друг другу передачи. Они оба должны пересечь обеими ногами линию финиша(в противоположном конце площадки) и, не переставая передавать мяч друг другу, вернуться обратно к колонне. Один из игроков накидывает мяч партнеру, стоящему впереди, и вторая пара выполняет тоже самое задание. Закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падение мяча на пол, как и захваты при передачах, считаются ошибками и влияют на исход игры.

«Точный пас»

Игра проводится на баскетбольной площадке.Играющие делятся на команды,выстраиваются перед разными щитами около линии штрафного броска. Первые номера с мячами в руках встают в 7-10 шагах справа (или слева) от команды в заранее начерченных кругах.

По команде руководителя начинается соревнование команд. Игроки из круга по очереди набрасывают мячи партнерам, стоящим в колонне. Ребята точной передачей должны направить мяч в корзину. Затем они подбирают мячи(независимо от того, попали они в цель или нет) и бегут в круг. Игроки, набрасывающие мяч, встают вконец колонны. Когда все игроки выполнят упражнение, игра заканчивается. Команда, которая быстрее выполнила задание, получает 2 очка. За каждое попадание в кольцо, команды получают 2 очка. Если участники при выполнении задания не попали в кольцо, но мяч коснулся его, то они получают 1 очко. В игре побеждает команда, которая набрала наибольшее количество очков.

На усмотрение руководителя,если ребята справились с простым заданием, упражнение можно усложнить. Тем самым отработать технический прием .Расположить колонны сбоку в 3-4 шагах от линии штрафного броска. Во время набрасывания мяча, игроки выбегают навстречу мячу и затем направляют его в корзину.

Игры с подачами мяча и нападающим ударом

Игры, описанные ниже могут помочь волейболистам в соревновательной, эмоциональной форме освоить и закрепить подачу и нападающий удар. В некоторые игры включено и противодействие другой стороны, связанное, в частности и постановкой блока.

«Бомбардирь»

Участники стоят по кругу и перебрасывают мяч друг другу (в основном верхние передачи). Игрок совершивший ошибку при приеме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Игроки. Разыгрывающие мяч по кругу, время от времени сильным ударом посылают его в сидящих. Отскочивший от игроков мяч(попавший в одного из сидящих) снова вводится в игру. Если же игрок не попал мячом в сидящих, он сам занимает место рядом с ними.

«Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из из сидящих игроков не поймает мяч с воздуха в руки. Тогда все встают и занимают место в кругу , а в середину идет ,игрок, чей мяч был пойман.

Игра закрепляет технику передачи мяча и нападающего удара. Она содействует также воспитанию смелости, умению защититься от удара.

«По наземной мишени»

На каждой стороне площадки в районе линии нападения прочерчивают по два круга диаметром 1 м. Команды располагаются с разных сторон от сетки в районе зоны подачи. У игроков одной команды в правой (или левой) руке- теннисный мяч. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом выпрыгивает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в одну из наземных мишеней (кругов) на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любую мишень нападающий получает 2 очка. Если он обошел блок, но промахнулся,(мяч приземлился в пределах площадки), -1 очко. Игрок, попавший в блок, задевший сетку или переступивший (при приземлении) среднюю линию, очков не получает. Защитнику начисляется 1 очко при удачном блокировании (мяч отскочил на площадку нападающего).Когда все игроки нападения по одному разу выполняют бросок по мишени (а другие выступают в роли защитников), команды меняются заданиями.

Выигрывает команда, сделавшая больше метких «выстрелов».

«Точная подача»

Перед игрой две команды строятся в шеренги на лицевых линиях волейбольной площадки, которая с обеих сторон от сетки разделена на квадраты. В каждом квадрате- цифра, означающая число очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Первый игрок одной из команд берет мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку верхней прямой подачей (или другим, обусловленным заранее способом). Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если мяч попал в другую зоны,

высчитывается из названного игроком числа 2 очка. Если мяч задел сетку или игрок, подавая, заступил линию подачи, очки не начисляются. Игрок, выполнив подачу, встает в конец своей команды.

Поддачи производятся поочередно, то одной, то другой командой. Итоги подводятся, когда в роли подающего каждый участник игры побывает по одному или по два раза. Сумма очков определяет команду – победительницу.

«Защити свое поле»

Играющие делятся на 2 команды и располагаются на одной из сторон волейбольной площадке. Противоположная сторона делится продольной линией пополам. Капитаны команд назначают по одному блокирующему и одному разыгрывающему. Игрок-блокирующий становится с другой стороны сетки, напротив команды противника. По сигналу разыгрывающий набрасывает мяч и один из игроков его команды, подбежав к сетке, старается сильным ударом пробить или обвести блок. Если это ему удалось, нападающий приносит своей команде 2 очка. При приземлении мяча за сеткой в соседнем прямоугольнике (А), являющимся частью поля, нападающий получает 1 очко, так же как и в том случае, если мяч попал в любой участок за сеткой от рук поставившего блок. Очки может набрать и блокирующий: 2 очка за правильный блок (мяч отлетел обратно на поле нападающего) и 1 очко, если мяч после блока улетел в аут.

Новые игроки выходят к сетке по сигналу после очередного розыгрыша мяча. Каждый игрок должен побывать в трех ролях: выполнить нападающий удар, дать пас на удар и поставить блок противнику. Игроки, закончившие эти задания, встают в конец команды.

Игры для тренировки приема мяча

Прием мяча после подачи и нападающих ударов также можно отрабатывать и закреплять наряду со специальными упражнениями с помощью подвижных игр, некоторые из которых приведены ниже помимо защитных действий в них применяются и передачи мяча.

«Защита цели»

В одном из вариантов игры занимающиеся, стоящие по кругу, ударом волейбольного мяча стараются сбить треногу из палок (связанных в верхней части) или несколько булав, которые защищает водящий. Ему разрешается отбивать мяч только руками любым способом. В другом случае игроки пытаются попасть мячом в игрока, находящегося в середине. Но его защищает другой игрок, который прикрывает его и отбивает мяч руками. В любом из вариантов игрок, который прикрывает его и отбивает мяч руками. В любом из вариантов игрок, поразивший цель, становится защитником. Можно применять усложненный вариант, используя в ходе игры два мяча.

«Быстрее отбей»

Игра напоминает эстафету с вызовом, где два игрока из разных команд (стоящих шеренгами на лицевой линии), имеющие одинаковые номера,

выбегают вперед по вызову руководителя. Каждый из них стремится первым отбить двумя руками снизу мяч, который набрасывает помощник руководителя, стоящий в середине на противоположной стороне площадки. Игрок, сумевший опередить соперника, приносит команде очко.

«Встречная эстафета»

Вариантов эстафет во встречных колоннах много. Ниже приводится вариант. Помогающий освоить прием мяча двумя руками (одной рукой) с падением на грудь. Для этого между колоннами кладется гимнастический мат. Игроки выбегают вперед, а партнеры, стоящие напротив, набрасывают им (двумя руками из-за головы) мяч на ближнюю половину мата. Партнер в падении отбивает мяч и, поднявшись, продолжает движение в конец противоположной колонны. Как только игрок, принимавший мяч, пересечет линию перед командой, вперед выбегает, набрасывавший мяч. Теперь уже он должен принять мяч в падении на грудь от игрока, стоящего напротив. С хорошо подготовленной группой игру можно проводить без использования матов, а также с приемом мяча после кувырка вперед.

«Только снизу»

Обычная игра в волейбол, но подачи, передачи мяча и перебрасывание его на сторону противника разрешается только ударами снизу. В противном случае мяч передается на противоположную сторону (команда теряет подачу или приобретает очко). Система проведения партий и подсчета очков остается общепринятой.

Игры с тактическими действиями

Определенная группа подвижных игр является подводящей к освоению тактических действий в волейболе. Эти игры в той или иной мере воспитывают у начинающих волейболистов умение видеть поле и направлять мяч в незащищенное место площадки, правильно выбирать позицию, совершать переходы из зоны в зону, своевременно подстраховывать партнеров, взаимодействовать с игроками в нападении и защите. Эти тактические навыки применяются в сочетании с техническими действиями, что позволяет выявить слабые места в подготовке игроков.

«Треугольник»

Две команды соревнуются в точных передачах мяча (с приближением к схеме розыгрыша перед атакой), но не перебивают мяч через сетку, а остаются на своих половинах площадки. По сигналу игру начинают одновременно обе команды. Головной игрок из зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 2 и сам бежит на его место. Игрок из зоны 2 делает верхнюю передачу двумя руками игроку зоны 4 и тоже перемещается затем в зону, игрок из зоны 4 передает мяч в зону 6 и бежит в конец колонны. Игрок, стоящий в зоне 6, снова направляет мяч в зону 2 и т.д.

Передача мяча по треугольнику продолжается 3-5 мин. Выигрывает команда, игроки которой совершили меньшее количество ошибок (падения мяча, захваты, касание сетки).

«Пионербол»

Игроки располагаются на площадке так же ,как для игры в волейбол. По сигналу из-за линии подач в игру вводятся одновременно два (четыре) мяча, подача выполняется любым способом. Игроки каждой из команд отбивают мячи удобным для их способом или ловят и бросают, все зависит от возраста детей. Выигрывает команда у которой на площадке не будет ни одного мяча, она получает 1 очко. После этого в каждой команде происходит смена подающих (по часовой стрелке) , и мячи снова вводятся в игру. Первая половина заканчивается, когда одна из команд наберет 15 очков. После этого команды меняются площадками. Игра состоит из 3 или 5 партий.

«Итальянская лапта»

Игра напоминает обычный волейбол. Однако допускается касание мяча земли с последующим подбиванием его игроком для точного удара на сторону противника. Мяч не может дважды подряд отскакивать от земли. После каждого отскока его должен коснуться игрок. Всего же допускается два касания мяча на одной стороне площадки. Касание мячом земли не обязательно, но в любом случае третьим ударом мяч должен быть переправлен на сторону противника.

«Мяч капитану»

Игроки располагаются по 5-6 человек справа и слева от сетки. Капитан команды находится на площадке противника и может занимать любое место на поле. Остальные игроки размещаются по правилам волейбола. По сигналу руководителя одна из команд выполняет подачу на сторону противника. Игроки, принявшие мяч, разыгрывают его вторым (третьим) ударом посылают через сетку, стараясь отдать своему капитану. Тот перемещается по площадке, стараясь занять выгодное место, чтобы коснуться мяча. Игрок команды противника должен быть не менее чем 1 м от капитана. Он может блокировать мяч , но не капитана.

Если капитану удалось поймать или коснуться посланный ему мяч, его команда получает 1 очко и имеет право на подачу. Если же мяч не летел до капитана (перехвачен, ударился в площадку) или подающий игрок попал мячом в сетку, за пределы площадки, команда теряет подачу. Для усложнения игры можно ввести в игру 2 мяча (у каждой команды по мячу). Это усложняет ориентировку и действия игроков. Новая подача (с переходом) производится после розыгрыша мяча каждой командой.

«Перестрелбол»

На каждой половине площадки находятся от 6 до 10 человек. В 1 м от лицевой линии на каждой стороне проводится линия «плена». Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает его и разыгрывает по правилам волейбола (2-3 касания). Противник старается принять мяч и также разыграть его на своей площадке. Игрок, допустивший

техническую ошибку .отправляется на противоположную сторону за линию плена. Пленный в ходе игры (не выходя на поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым способом, ударом(из трех) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своей команде. В случае ошибки за линию плена идет второй игрок. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно посылать мяч своим игрокам, которые находятся в плену для их спасения. Если пленный поймал мяч в полете, а не от земли или стены, он опять ступает в игру.

Игра длится 10-15 минут. Победителем игры становится команда, у которой на площадке осталось больше игроков.

10.Заключение

Оздоровительная ценность волейбола исключительно высока. Первостепенное влияние сказывается на состоянии центральной нервной системы. Расширяются возможности и других функциональных систем организма, и особенно сердечно - сосудистой системы, в процессе игры происходят, положительные изменения в опорно -двигательном аппарате, укрепляется костная ткань, увеличивается сила мышц.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Считаю, что в игровой деятельности учащихся объективно сочетаются два очень важных фактора: дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически и привыкают самостоятельно действовать ; получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей среды.

Данная методика подготовки волейболистов позволила моим воспитанникам занимать только призовые места в муниципальных , районных и зональных соревнованиях школьников по волейболу и в других видах спорта.

Методическая разработка может быть использована учителями физической культуры, тренерами. Они могут включить разнообразные подвижные игры сгруппированные по характеру двигательной деятельности и по особенностям их применения в учебном и тренировочном процессе.

11.Список используемой литературы

- 1.Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией А.В.Беляева,М.В.Савина,- М: «Физкультура, образование,наука»,2000.-368 с.,ил.
- 2.Волейбол для всех.- Москва:ИЛ,2012.-125с.
- 3.Беляева Л.В., Григорьев В.М. «Игры народов», М.ФиС,1998
- 4.Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М.Просвещение,1995
- 5.Коротков И.М. «Подвижные игры»,М.-Знание,1998
- 6.Размауль З.П. «100 маленьких игр», М. ФиС 1973
- 7.Анцупова Г.Л. «Давай поиграем!», Ростов –на-Дону,2000