

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. 70-летия, 30 тел. 8-(861)261-47-80

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБОУ ДО СШ

«Юбилейная»

М.А.Тюрин

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

по виду спорта

«ВОЛЕЙБОЛ»

**Тема: «Использование подвижных игр для
освоения технических приемов в волейболе»**

Авторы:

Гарбуз В.В.- методист

Бережко В.Ф – тренер-преподаватель

Петров А.К. – тренер-преподаватель

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) — это олимпийский командный вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет». Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч.

Таким образом, забава на уроке физического воспитания переросла в олимпийский вид спорта, набравший популярность во всём мире.

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Для подготовки хороших игроков в волейбол необходимо как тактическое, так и техническое освоение специальных действий во время игры.

В данной методической разработке Вам предоставлены подвижные игры, которые можно использовать во время тренировок для освоения технических приёмов в волейболе.

Обучение стойкам в волейболе.

1. Игра «Салки» в пределах волейбольной площадки. Все игроки передвигаются в средней стойке готовности.
2. «Море волнуется». Все игроки произвольно передвигаются по площадке. После фразы водящего: «В средней /высокой, низкой/ стойке — замри!» игроки принимают нужную стойку. Водящий оценивает правильность стойки.
3. «Совушка». В углу волейбольной площадки кружком отмечают «гнездо», в которое становится водящий. По сигналу учителя «утро» все бегают по площадке в высокой стойке, по сигналу «день» - в средней, по сигналу «вечер» - в низкой. По сигналу «ночь» все мгновенно замирают в той стойке, которая оказалась к тому моменту. «Совушка» вылетает из гнезда и отбирает неправильно выполняющих задание.

Развитие прыгучести.

1. **«Удочка».** Играющие стоят по кругу, в центре — водящий. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Водящий вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а играющие подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, водящий делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.
2. **«Зайцы в огороде».** **Шаг 1.** В центре площадки начертите два круга один в другом. Внутренний круг должен быть диаметром 3-4 метра, а внешний – диаметром примерно 6-8 метров. Выберите среди игроков одного водящего, он назначается «сторожем» и встаёт в центре маленького круга («огорода»). **Шаг 2.** Остальные участники получают роль «зайцев» и располагаются за пределами большого круга. Обозначьте детям, какое количество «зайцев» должно быть поймано «сторожем» для прекращения игры. **Шаг 3.** По команде ведущего «зайцы» начинают пробираться в огород прыжками, а «сторож» пытается их поймать, не покидая границы большого круга. «Зайцы», которых удалось поймать «сторожу», покидают игру. Как только будет поймано нужное число «зайцев», игра прекращается, из оставшихся в игре «зайцев» выбирается новый «сторож» и игра начинается заново со всеми игроками вместе. **Шаг 4.** Победителями в игре становятся те «зайцы», которые ни разу не попались в руки «сторожу» и «сторож», который сумел быстрее всех выловить нужное количество «зайцев». Важно помнить! Можно усложнить задачу для «зайчиков», предложив им прыгать только на одной ноге. Если в игре слишком много участников, то можно выбрать сразу два «сторожа», а круги на игровом поле должны быть больше.
3. **«Прыжки по кочкам».** Дети делятся на две команды и становятся в колонны на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Между командами в один ряд чертятся кружки - кочки. Расстояние между кочками 40, 50, 60, 50, 40 см. В зависимости от подготовленности детей расстояние между кочками можно увеличить.
Сначала прыгает одна команда. Перепрыгивая с кочки на кочку, дети перемещаются на другую сторону площадки. Игроки другой команды смотрят - правильно ли выполняют упражнение их соперники. Затем прыгает другая группа, перемещаясь на противоположную сторону площадки. Прыгать с кочки на кочку можно на двух ногах, с одной ноги на другую, на одной ноге по заданию учителя. Отмечаются лучшие прыгуны.

Развития быстроты реакции.

1. **«Третий лишний».** Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2—3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями. Правила. Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега. Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими.

2. **«Вызов номеров».** В этой игре участвуют 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 м ставится по стойке. Перед играющими проводится стартовая черта, на расстоянии 2 м от нее — линия финиша. Руководитель вызывает игроков в любом порядке. Вызванные игроки выбегают вперед, оббегают стойку и возвращаются обратно. Прибежавший к финишу первым получает очко для своей команды и становится на свое место. Руководитель может вызвать некоторых участников 2 раза. Задания можно разнообразить, изменяя форму передвижения: до стойки — прыжки на двух ногах, обратно — обычный бег; до стойки — прыжки на одной ноге, обратно — обычный бег и т.д. В начале игры надо сказать, что вызванные игроки выбегают с правой стороны и, финишируя, должны придерживаться правой стороны. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

3. **«Воробьи и вороны».** Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра.

По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Хитрость заключается в том, что водящий произносит команды по слогам медленно: «Вооо — роооо — ... НЫ!» или «Вооооо — роооооо — ... ББИ!», поэтому до самого последнего момента игроки не знают, догонять им или убегать. Кстати, хитрый водящий может называть и совсем другие слова: «Вооо — роооо — ... ТА!», «Вооо — роооо — ... ЖБА!», «Вооо — роооо — ... ВКА!», что добавляет игре большего веселья. А ещё, для усложнения игры можно выстроить команды спиной друг к другу. Тогда убегать будет легко, а догонять — трудно.

4. **«Подай и попади».** Игроки двух команд располагаются на указанной линии площадки. У каждой команды по 5 мячей. По сигналу игроки обеих

команд поочередно выполняют по пять подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки обеих команд, ожидающие очереди на подачу, должны поймать мяч на лету и отдают их подающим.

5. **«Пионербол»** с элементами волейбола. Ученики ловят мяч и делают передачи со своего набрасывания. Играть в три касания.

6. **«Эстафета с передачей мяча»**. Две команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 8м. По сигналу первый игрок колонны ударяет мячом об пол и перемещается в конец встречной колонны. Первый игрок встречной колонны выбегает вперед, ловит отскочивший от пола мяч и передает его двумя руками сверху в обратном направлении на второго игрока и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок в передачах.

7. **«Кто быстрее»**. Играют две команды 3-5 мячами. По сигналу игроки перебрасывают мячи через сетку. Проигрывает команда, на чьей стороне окажутся все мячи.

Эстафеты для развития ловкости.

1. **«Попрыгун»**. Две-три команды с равным количеством игроков располагаются в колоннах в 3-4м от сетки. По сигналу первый игрок колонны ударяет мячом об пол так, чтобы мяч, отскочив от пола, перелетел над сеткой на противоположную сторону, выбегает вперед, старается поймать перелетевший мяч и бежит к своей колонне, передает мяч следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Для развития быстроты и ловкости применяют игры: «Перестрелка», «Гонка мячей», «Борьба за мяч» и другие.

2. **«Пятнашки»**. Игроки передвигаются в пределах площадки, находясь в стойке готовности.

3. **«Эстафета с передачей мяча»**. Две команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 8м. По сигналу первый игрок колонны ударяет мяч об пол, а сам перемещается в конец встречной колонны. Первый игрок встречной колонны выбегает вперед, принимает отскочивший мяч от пола и передает его двумя руками сверху в обратном направлении на второго игрока и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньше количество ошибок в передачах.

4. **«Карусель»**. Игроки располагаются по кругу. Один из игроков выполняет верхнюю передачу над собой и передвигается по кругу. Следующий игрок ловит мяч в стойке, выполняет верхнюю передачу и убегает по кругу и т.д.

5. **«Кто точнее?»** Перед игрой две команды выстраиваются в колонны по одному в 3м от б/б щита. Игроки обеих команд по очереди выполняют верхнюю передачу, стремясь попасть в щит, а затем уходят в конец своей колонны. Побеждает команда, больше попавшая в щит.

6. **«Сумей передать и подать»** - 5 передач в стену и подача на точность.

7. **«Снайперы»** - команды располагаются в шеренгах на расстоянии 5-6 метров от сетки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 5 подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков.
8. **«Пионербол» с элементами волейбола.** Мяч вводится в игру броском одной рукой снизу или сверху, соперники ловят мяч двумя руками снизу и передают мяч в зону 3. Игрок зоны 3 выполняют верхнюю передачу мяча в зону 2 или 4, откуда осуществляется верхняя передача через сетку на сторону соперника.
9. **«Ладта волейболиста»** (упрощенные правила). По сигналу первый игрок бросает мяч через сетку, Игроки противоположной команды ловят его и разыгрывают, выполняя между собой верхние передачи. Подающий быстро обегает площадку за линиями и возвращается на свое место. Как только игрок вернулся на свое место подачи, розыгрыш мяча прекращается и т.д.
10. **«Пионербол»** двумя мячами.
11. **«Перестрелка»** через сетку 6 мячами. Игроки двух команд располагаются произвольно на своих площадках. У каждой команды 3 мяча. По сигналу игроки перебрасывают мячи через сетку на сторону соперника. Выигрывает команда, на чьей стороне не осталось мячей. Игра продолжается до пяти побед.
12. **«Свеча»** На площадке чертят круг диаметром 1м, Игроки располагаются в колонну по одному. Каждый игрок по очереди входит в круг и выполняет 10 передач над собой. Каждая передача должна быть не менее чем на 2м выше роста игрока. Штрафные очки получают за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга. По окончании игры победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков.
13. **«Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся в круг. Водящий игрок с мячом стоит в центре круга, по сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи, выкрикнув чей-либо номер, выбегает из круга. Игрок, чей номер был выкрикнут, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть, продолжить передачу мяча над собой. Играют на время, побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.
14. **«Передал – выйди».** Игроки в парах на расстоянии 4м друг от друга из-за лицевой линии передают мяч двумя руками сверху в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает пара, которая меньше теряет мяч.
15. **«Догони мяч».** Игроки делятся на группы по 8-10 человек. Каждая группа играет самостоятельно. Один из играющих берет мяч и становится позади шеренги. Игрок, стоящий за шеренгой, бросает мяч через головы других игроков вперед-вверх. Игроки стараются, не дав мячу упасть на пол, подбить его вверх двумя руками. Кому это удастся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

16. **«Баскетбол».** Две команды играют в баскетбол, но ведение мяча осуществляется волейбольной передачей. Побеждает команда, попавшая большее число раз мячом в баскетбольный щит.

17. **«Волейбол с надувными мячами /шарами/»** Все ученики располагаются вдоль сетки за линией нападения и по сигналу одновременно выполняют подачу. Считается ошибкой: при подаче шар коснулся сетки, шар подан за пределы площадки, игрок коснулся мяча два раза. После каждой подачи раздается судейский свисток, игра начинается сначала. Проигрывает команда, которая совершит 10 ошибок.

18. Различные виды игры **«Перестрелка»** с бросками и ударами по мячу. Играют две команды. Располагаются каждая на своей половине площадки в произвольном порядке. У каждой команды по 3 мяча, сетку не устанавливают. Задача игроков – попасть мячом в соперников. Игроки посылают мяч ударом одной рукой сверху, снизу и сбоку. Попадание засчитывается, если мяч коснулся игрока слёта, а, не отскочив от пола. Игроки, которых выбили, идут за лицевую линию площадки соперника, их можно выручать. Для этого нужно бросить мяч так, чтобы кто-нибудь из них поймал его в воздухе. Выигрывает команда, выбившая больше игроков за определенное время.

19. **«Ладья волейболиста».** Играют две команды, одна из которых подающая, другая – принимающая подачу по правилам игры в волейбол. По сигналу первый игрок подает мяч через сетку на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки за линиями и возвращается на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь сделать больше передач за то время, пока игрок подающей команды бежит по кругу. Как только игрок вернётся на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач. Игроки меняются ролями. За каждую неудачную подачу команде соперников начисляются 10 очков, за нарушения при обегании площадки – 5 очков, за касание мячом пола во время передач вычитается 3 очка, столько же за передачи между одними и теми же игроками.

20. **«Коснись, но не ошибись».** Игроки одной команды располагаются на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4. По сигналу они передвигаются в зону 3 приставными шагами. Одновременно выпрыгивая, они стараются коснуться ладоней соперников, выставленных над сеткой, а затем следуют в конец колонны. Игрок, коснувшийся ладоней соперника, получает 1 очко. При касании сетки во время блокирования очко снимается. После трёхкратного выполнения задания команды меняются местами. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

21. **«Не пропусти мяч».** Игроки в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Один 10 раз подряд по низкой траектории стремится перебросить мяч через сетку, другой двумя руками в прыжке, преграждает путь мячу (блокирует). Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше сумел преградить путь мячу на свою сторону.

22. **"Догони мяч"**. Игроки делятся на группы по 8 человек. Каждая группа играет самостоятельно. Водящий берет мяч, становится позади шеренги и бросает мяч через головы игроков вперед вверх. Игроки, увидев мяч, стараются не дать ему упасть, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удастся, тот становится водящим и игра возобновляется.