

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа села Парфеново

УТВЕРЖДАЮ:
Директор муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной
школы села Парфеново



О.А. Тарабрина

11.02.2019г.

Упражнения для обучения технике игры в волейбол.

(методическая разработка для учителей физической культуры)

Автор разработки: учитель физической культуры

Алексеева Александра Сергеевна

Парфеново, 2019

В предполагаемой разработке систематизирован программный материал на уроках физической культуры по волейболу с учетом требований обязательного минимума содержания образования в общеобразовательной школе. Разработаны и даны практические рекомендации по организации и методике подбора средств игровых упражнений на уроках физической культуры по волейболу в школе.

Предлагаемый материал поможет учителю наиболее грамотно подобрать средства обучения и развития физических качеств в процессе овладения учащимися волейболом.

Пояснительная записка.

Волейбол – как составная часть программы по физической культуре в школе является средством физического воспитания учащихся, развивающим такие качества как ловкость, быстроту, силу; формирует и совершенствует двигательные умения и навыки.

Начиная с V класса учащиеся приступают к изучению волейбола.

Обучение технике игры основывается на приобретенных двигательных умениях и навыках. Качество этого процесса обеспечивается применением подготовительных и подводящих упражнений. На занятиях со старшеклассниками применяют сначала подводящие, а затем специально-подготовительные упражнения, способствующие дальнейшему освоению и закреплению техники и тактики волейбола.

Наибольший эффект в обучении дают упражнения в парах, где можно упражняться в передачах, нападающих ударах и защитных действиях или в их сочетании.

Освоение игры в волейбол начинается с обучения технике игры, которая включает в себя следующие разделы, представленные в разработке:

1. Стойки и перемещения.
2. Передача мяча сверху двумя руками.
3. Подача мяча.
4. Прием мяча снизу двумя руками.
5. Нападающий удар.
6. Блокирование.

Одновременно с освоением технических элементов решается задача развития базовых и специальных физических качеств (общая и специальная выносливость, относительная сила, скоростные и скоростно-силовые качества).

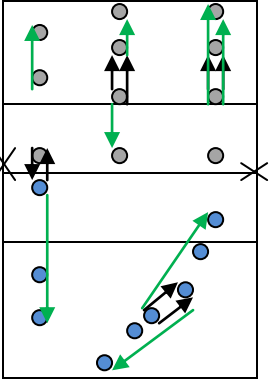
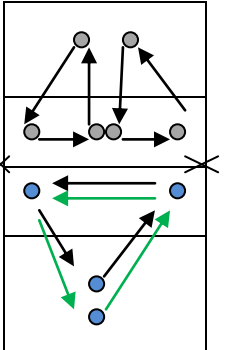
В уроках по волейболу рекомендуется использовать подвижные игры, которые способствуют совершенствованию техники игры и развитию тактического мышления.

1.1 Стойки и перемещения.

Построение	Средства	О.М.У.
 <p>● - учитель ● - учащийся</p>	1. Выполнение перемещений (ходьба, бег, двойной шаг, скачок, приставной шаг) с применением зрительных анализаторов и звуковых сигналов.	Ходьба и бег пригибной; приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, назад, сказок с безопорной фазой.
	2. Броски и ловля мяча: во время перемещения; после остановки различными способами.	Броски выполняют, стоя лицом и спиной по направлению.
	3. Упражнение в парах: один игрок подбрасывает мяч вверх-вперед, другой - выполняет передачу сверху двумя руками.	Правильный выход под мяч, остановка (двойной шаг, скачок), согласованная работа рук и ног.
	4. Перемещение заданным способом, на определенном участке - ускорение, остановка и имитация технических приемов.	Остановка двойным шагом или скачком. При имитации - проверить расположение рук и ног.
	5. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещения различными способами, остановки.	Перемещения шагом, бегом, приставными шагами; остановки - скачком, двойным шагом.
	6. Передача мяча сверху (снизу) во время перемещений с изменением направления после остановки.	Передача вперед-вверх, над собой, назад за голову - над собой и т.д. Перемещения: шагом, бегом, приставными шагами. Остановки: двойным шагом, скачком.
	7. Игры и эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий: «Эстафета парами», «День и ночь», «Зоркий глаз», «Перемена мест», «По контурам волейбольной площадки».	Перемещения и точность попадания мячом при передачах сверху (снизу); перемещения и количество технически правильно выполненных передач сверху (снизу).

1.2 Передача мяча сверху двумя руками.

Построение	Средства	О.М.У.
 <p>● учитель</p>	1. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения.	Принять и.п.: стойка в/б, руки согнутые в локтях, кисти у верхней части лица, большие пальцы направлены друг к другу, указательные под углом друг к другу, остальные обхватывают мяч сбоку-сверху.
	2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.	Мяч лежит на полу; поднимается с пола в и.п. над головой. В и.п. занимающегося вкладывают мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев.
	3. В парах	Один занимающийся набрасывает мяч партнеру, другой выполняет передачу.
	4. Передача мяча над собой на месте, после отскока от пола, в движении и после перемещения и остановки, перемещаясь по контурам площадки.	Правильный выход под мяч; Согласованная работа рук и ног (ноги разгибаются быстро, а руки медленно - сопровождая мяч).
	5. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; после отскока от пола; чередовать передачи в стену с передачами над собой; в прыжке; в стену - над собой, поворот на 360° и т.д.	Изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние от стены.
	6. Передача мяча в парах: встречная; над собой - партнеру; с перемещениями вправо, влево, вперед, назад, через сетку; в прыжке над собой - передача партнеру; в прыжке встречная передача; после отскока мяча от пола; над собой - поворот на 360° - передача партнеру и т.д.	В стойке в/б, перемещения шагом, бегом, приставными шагами. Правильный выход под мяч. Согласованная работа рук и ног. Изменять высоту и скорость передачи. Передачи на точность.

Построение	Средства	О.М.У.
	<p>7. Упражнения во встречных колоннах с перемещениями; через сетку.</p> <p>8. Передачи на месте и в прыжке на точность.</p> <p>9. Подвижные игры с передачами мяча, способствующие совершенствованию навыков передачи: «Над собой и о стенку», «Мяч в воздухе», «Навстречу через сетку», «Передачи по вызову», «Эстафеты у стены», «Назад по колонне и по кругу», «Эстафета парами», «Ляпта волейболистов», «Мяч среднему», «Выполни пас над собой», «25 передач».</p>	<p>После выполнения передачи смена игроков в своих колоннах, затем перемещения в противоположные колонны.</p> <p>В баскетбольные кольца, мишени на стене.</p> <p>Каждый занимающийся должен выполнять точную и с нужной траекторией передачу мяча из любой зоны площадки, быстро, четко и своевременно выходить под мяч.</p>
	<p>10. В тройках: зоны 6-3-4-6; 6-2-3-6; 6-2-4-6; 5-3-4-6; 5-2-3(4)-5; 1-3-2-1; 1-4-3(2)-1; 5-3-2-5 (передача из зоны 3, стоя спиной); 1-3-4-1 (тоже).</p>	<p>Направление передач соответствует последовательности указания зон. То же, но с перемещениями, добавив занимающихся в зоны, названные первыми.</p>

1.3 Подача мяча

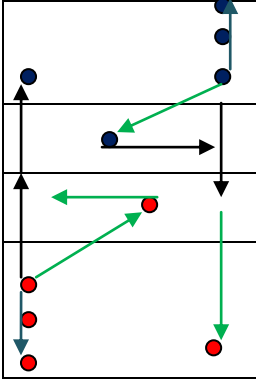
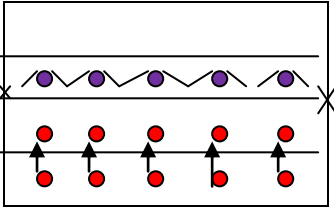
Построение	Средства	О.М.У.
	<p>1. Изучение и.п. и подбрасывания мяча.</p> <p>2. Подача мяча в стену, в мишень, через сетку.</p> <p>3. В парах.</p> <p>4. Подача мяча на точность: - в пределы площадки; - на партнера.</p> <p>5. Подача мяча после выполнения упражнений.</p> <p>6. Выполнение большого количества подач подряд без ошибок.</p> <p>7. Чередование способов подач по мере их изучения.</p>	<p>Мяч подбрасывают перед собой за счет разгибания ног.</p> <p>Изменять расстояние до стены, мишени, сетки.</p> <p>Через ширину площадки с последующим приемом мяча.</p> <p>- В правую, левую часть площадки, в зону нападения и с лицевой линии. - Партнер перемещается в различные точки площадки.</p> <p>Прыжков, ускорений, кувырков, отжимания.</p> <p>В заданную часть площадки с определенным числом попыток (учитываются ошибки).</p> <p>Нижняя прямая и верхняя прямая.</p>
	<p>8. Подача мяча в определенную зону.</p> <p>9. Подвижные игры, способствующие совершенствованию подачи мяча: «Подай и полади», «Снайперы», «Сумей принять», «Кто лучше подаст и примет мяч», «Точная подача».</p>	<p>Первый занимающийся после подачи в зону 5, уходит в конец шеренги; игрок зоны принимает подачу и т.д.</p> <p>Занимающиеся не только овладевают навыками точной подачи, но и приема мяча.</p>

1.4 Прием мяча снизу двумя руками

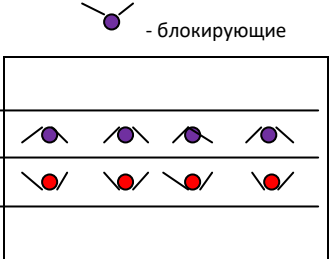
Построение	Средства	О.М.У.
	1. Имитация приема мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения (вправо, влево; вперед, назад).	Правильное положение рук, кистей рук. Движение рук за счет разгибания ног.
	2. В парах: прием мяча, наброшенного партнером.	Расстояние 3-4 м, затем постоянно увеличивать. Правильный выход под мяч.
	3. Прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; с отскоком от пола; сочетание передач; в стену, над собой – передача в стену.	Встречное движение рук незначительно и производится за счет разгибания ног. Изменять высоту передачи, расстояние от стены.
	4. В парах: сочетание передач; сверху – прием снизу; сверху над собой – снизу партнеру; снизу над собой – сверху партнеру, после отскока от пола – снизу партнеру.	Варьировать расстояние и высоту передачи.
	5. В парах: нижняя прямая подача – прием снизу двумя руками.	Расстояние 8-10 м; То же, но через сетку с расстояния 5-7 м.
	6. Прием подачи в зону 3 из зон 6,5,1.	Подача выполняется с расстояния 5-7 м. от сетки, затем из-за лицевой линии.
	7. Групповое упражнение: учащиеся располагаются в коридорах зон 6-3; 5-4; 1-2, остальные – за лицевой линией на другой стороне выполняют подачу.	Учащиеся зон 1,6,5 принимают мяч в зоны 2,3,4, стоящие здесь – выполняют передачу над собой, ловят и возвращают мяч подающим. Затем смена: с приема подачи – к сетке, от сетки – на подачу.
	8. То же, что упражнение №7, но подачи чередуются: одна нижняя, вторая верхняя.	Каждый учащийся принимает две разные подачи подряд.
	9. Подвижные игры и эстафеты: «Мяч капитану», «Кто лучше», «Встречная эстафета», «Эстафета с приемом мяча», «Отбей мяч».	Каждый учащийся в игровой ситуации совершенствует навыки приема мяча снизу двумя руками.

1.5 Нападающий удар

Построение	Средства	О.М.У.
	1. Освоение разбега, прыжка и отталкивания.	Шаги по разметке, длина разбега 2-4 м (3 шага). Прыжок выполняют скачком; отталкивание при постановке ног с пятки на носок в метре от сетки.
	2. Замах и удар кистью по мячу.	Замах вверх – назад правой рукой, в момент удара рука выпрямлена; кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху – сбоку хлестообразным движением.
	3. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.	Правильный разбег, прыжок, маховое движение руками. Работа кисти.
	4. Освоение удара по летящему мячу стоя на месте в прыжке.	Подбрасывание мяча на различную высоту и удар в наивысшей точке.
	5. То же, что упражнение №4, но в парах.	С подбрасывания мяча партнером.
	6. Нападающий удар через сетку.	С подбрасывания мяча партнером.

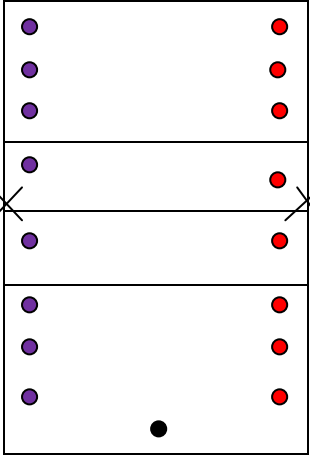
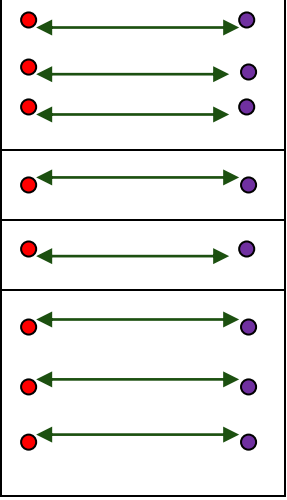
Построение	Средства	О.М.У.
 <p data-bbox="331 629 624 685"> ← - Нападающий удар ↘ - блокирующий удар </p> 	7. нападающий удар с передачи из зоны 4.	Через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны.
	8. Нападающие удары из зон 4,3,2.	С передач из зон 3 и 2.
	9. Чередование нападающих ударов: «по диагонали» 4-; 2-1; «по линии» 4-1; 2-5.	Передачи в начале из соседних зон, затем длинные через зону.
	10. Нападающие удары на точность.	Используют мишени, обозначают определенные участки площадки.
	11. В парах: нападающий удар – блокирование.	Блок закрывает какое-либо направление, удар – в другом направлении.
	12. Подвижные игры и эстафеты: «Атака крепости», «Удары с прицелом», «Бомбардирь», «По наземной мишени».	Учащиеся выполняют нападающий удар в соревновательных условиях.

1.6 Блокирование

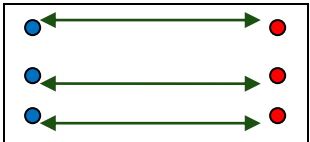
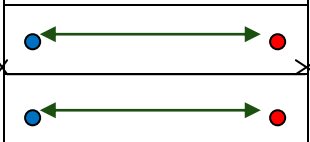
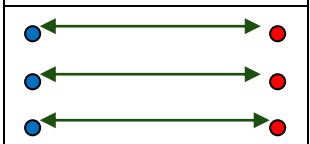
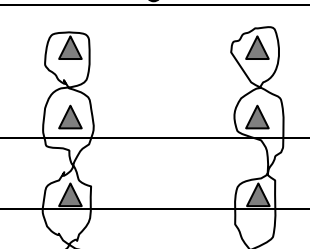
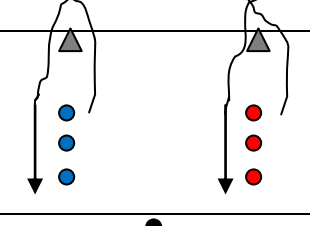
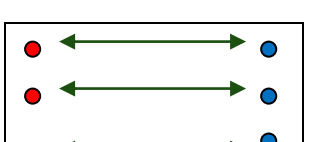
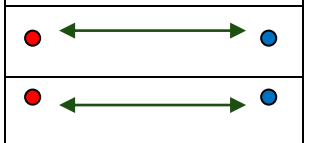
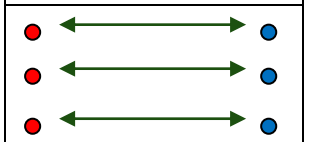
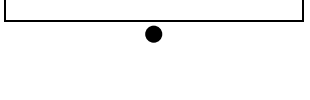
Построение	Средства	О.М.У.
 <p data-bbox="379 1205 587 1249"> ↘ - блокирующие </p> 	1. В парах: имитация блокирования на месте и после перемещений вправо, влево, одновременное выпрыгивание на блок с касанием кистей рук над сеткой.	Выбор места и времени для прыжка и постановка рук над сеткой. Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги.
	2. Блокирующий – на подставке: нападающие выполняют броски мяча через сетку в прыжке; нападающий удар с собственного подбрасывания в известном направлении; нападающий удар с зоны 4 с передачи зоны 3.	Ладони рук параллельны сетке, пальцы разведены и напряжены, направляют мяч вперед-вниз.
	3. То же, стоя на площадке.	Блокирующий отбивает мяч ладонями в наивысшей точке взлета.
	4. Нападающие удары из зон 3,2; с дальних передач (2-4).	Нападающий удар в известном направлении, затем нет.
	5. Групповое блокирование: учащиеся в зоне 4 выполняют нападающий удар; учащиеся зон 2,3 – блокирование.	Согласованные действия блокирующих.
	6. Блокирование вдвоем ударов из зон 4,3,2.	Нападение ударов в начале известно, затем нет.
	7. В парах через сетку. Нападающие с собственного подбрасывания выполняют обманный нападающий удар. Блокирующие после постановки блока себя сами страхуют.	После блока – приземление на согнутые ноги и быстрое переключение к следующему действию (самостраховке).
	8. Подвижные игры и эстафеты: «Имитация блокирования», «Коснись, но не ошибись», «Не пропусти мяч», «Соперники».	Учащиеся совершенствуют технику блокирования в игровых условиях.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.

1. Средства для развития скоростно-силовых качеств

Построение	Средства	О.М.У.
	1. Прыжки вверх из упора присев.	5-8 прыжков; 3-4 серии. Выполнять прыжки на максимальную высоту.
	2. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.	15-20 прыжков; 2-3 серии. Активный взмах руками по дуге: сзади – вперед – вверх, разбег с трех шагов, толчком двух ног.
	3. Прыжки в глубину с высоты до 70 см с последующим выпрыгиванием вперед – вверх.	10-15 прыжков. Прыжки выполнять с гимнастической скамейки, матов.
	4. Прыжки, подтягивая колени к груди.	3-5 раз, 3-4 серии.
	5. Прыжки на двух ногах через гимнастические скамейки.	На месте и в движении по 6-8 прыжков; 3-4 серии; с набивным мячом в руках.
	6. Выполнение рывков из различных и.п.	Спиной вперед, правым, левым боком приставными шагами.
	7. Прыжки через скакалку.	На одной и двух ногах 2х20 секунд; 2х30 секунд.
	8. В парах с набивными мячами.	Расстояние 5-7 м <ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча двумя руками из-за головы и ловля мяча на месте. 2. То же, но с продвижением в беге. 3. Броски и ловля мяча в прыжке на месте. 4. То же, но с продвижением в беге.
	9. И.п. лечь на спину, руки с набивным мячом за головой.	В быстром темпе наклоны к ногам, сгибая и разгибая туловище.
	10. И.п. стоя лицом к стенке.	В быстром темпе сгибать и разгибать руки в упоре на пальцах, толчок о стенку.
	11. И.п. присед, руки произвольно.	Передвижение по кругу прыжками на двух ногах в низком приседе в быстром темпе; с продвижением вперед из стороны в сторону.
	12. И.п. о.с. лицом к скамейке.	Темповые прыжки на скамейку и со скамейки толчком двух ног.

2. Средства для развития координационных способностей.

Построение	Средства	О.М.У.
	<p>1. Броски набивного мяча через голову в парах.</p>	<p>По 10 раз: один бросает, другой ловит – затем смена.</p>
	<p>2. Передача мяча сверху и снизу двумя руками: а) в стенку б) над собой в) в парах.</p>	<p>И.п. сидя ноги врозь; То же, но из полуприседа. Выполнить высокую передачу; быстро сесть – встать – передача и т.д. Передача из положений: в приседе, стоя на коленях, сидя ноги врозь.</p>
	<p>3. В парах передача набивного мяча.</p>	<p>И.п. стоя спиной друг к другу на расстоянии 1 м: а) с поворотом туловища влево или вправо б) над головой – под ногами и т.д.</p>
	<p>4. Эстафета: «Слалом».</p>	<p>По сигналу первые катят руками по два набивных мяча по «трассе слалома». Выигрывают те, кто закончит быстрее. Сбитая кегля – штрафное очко.</p>
	<p>5. Прыжки через скакалку.</p>	<p>а) скакалка сложена вдвое – круговое ее вращение по полу – перепрыгивание через нее в приседе. б) скакалка сложена вдвое в вытянутых руках – прыжки в группировке через нее вперед и назад.</p>
	<p>6. Передача мяча сверху двумя руками в парах.</p>	<p>а) встречная передача мяча в прыжке. б) то же, но двумя мячами.</p>
	<p>7. Челночный бег.</p>	<p>На отрезке 10 м по 3-4 раза.</p>
	<p>8. И.п. учащиеся в парах в низком приседе держится за руки.</p>	<p>а) передвижение в правую, левую стороны по кругу шагом, прыжками в низком приседе. б) То же, но спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах.</p>
	<p>9. И.п. стойка ноги врозь друг к другу спиной, соединив руки в локтевых суставах.</p>	<p>Передвигаться правым, левым боком приставным шагом на отрезках прямой.</p>