

**Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа» г.Котельниково  
Волгоградской области**

**Единый методический день в Котельниковском  
муниципальном районе**

**«Методические рекомендации на уроках по волейболу  
для учащихся 1 – 4 классов»**

Подготовил: тренер – преподаватель  
МКОУ ДО «ДЮСШ» г.Котельниково  
Нестерова И.А.

«17» марта 2017г.

г.Котельниково

## Методические рекомендации на уроках по волейболу в 1-2 классах

Овладение техникой игры в волейбол связано с физической подготовкой. Только при условии хорошей подготовки и высокого уровня развития специальных физических качеств можно достигнуть успеха при первоначальном обучении техническим приёмам волейболиста, а в процессе совершенствования – более эффективно применять разученные технические приёмы в игре. Знакомство учащихся 1-2 классов с волейболом начинается с изучения стоек и перемещений.

Стойками принято называть наиболее рациональные исходные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приёмов и технических действий во время игры. В зависимости от угла сгибания ног различаются высокая, средняя и низкая стойка. Принимая стойку, игрок переносит вес тела на переднюю часть стопы, сгибает ноги в суставах и незначительно наклоняет туловище вперёд. При этом предплечья согнутых в локтевых суставах рук находятся на уровне пояса.

### *Упражнения для обучения*

1. Учащиеся находятся в шеренге лицом к учителю. По различным сигналам учителя занимающиеся принимают низкую, среднюю, высокую стойки. Сигналы могут быть как зрительные так и звуковые.
2. Принятие стоек по команде учителя. Класс делится на команды по 6-8 человек. По заранее обусловленным действиям учителя занимающиеся принимают высокую, среднюю, низкую стойки. Действия учителя: руки вверх – высокая стойка, руки согнутые в локтевых суставах – средняя стойка, руки вниз – низкая стойка. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.
3. Учащиеся находятся в средней стойке на волейбольной площадке лицом к учителю. По сигналу учителя занимающиеся переносят вес тела с одной ноги на другую или незначительно перемещаются из стороны в сторону.
4. Те же, что и упр. 3, но учащиеся находятся в высокой и низкой стойках. Перед выполнением упражнений 3 и 4 учитель объясняет, что находясь в игровой стойке, волейболист иногда незначительно перемещается из стороны в сторону или переносит вес тела с одной ноги на другую, что способствует более быстрому включению мышц в работу при передвижении игрока по площадке

### *Перемещения*

Перемещениями называют способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приёмов и тактических действий. В 1-2 классах изучаются самые доступные способы перемещения – простыми и приставными шагами. Простой шаг выполняется как при обычной ходьбе, но в положении стойки волейболиста. Движение в приставном шаге начинается с ноги ближе стоящей по направлению движения. Приставные шаги выполняются вперёд, вправо, влево. Скрестный шаг отличается от приставного занесением маховой ноги за опорную. После чего принимается исходное положение. Одним из простых способов перемещения является выпад. Выполняется выпад из стойки маховым движением впереди стоящей ноги с одновременным разгибанием опорной ноги в коленном суставе. Центр массы тела переносится на выставленную ногу.

### *Упражнения для обучения перемещениям*

После объяснения и показа техники перемещений учащиеся выполняют тот или иной способ.

1. Ходьба в колонне по одному приставными шагами лицом вперёд правая нога впереди, по сигналу – смена ног.
2. Бег по разметке волейбольной площадки с остановками по сигналу.
3. Бег с изменением направления движения по сигналу учителя.
4. Бег лицом вперёд, остановка по сигналу учителя и принятие стойки волейболиста.
5. Упражнение выполняется в парах. Первый игрок произвольно выполняет комбинации из двух- трёх перемещений в одну сторону с остановками. Второй игрок должен повторить все движения, перемещаясь параллельно партнёру.
6. В парах. Игроки стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. По сигналу учителя они выполняют различные перемещения вперед, назад, в сторону, правым (левым боком приставными и скрестными шагами и т.д.)
7. Занимающиеся в шеренге стоят за лицевой линией лицом к сетке. По сигналу они перемещаются приставными шагами или другим способом вдоль всей площадки. У определённых ориентиров или по сигналу учителя они изменяют способ перемещения.

8. Подвижные игры: «Салки», «Невод», «Метко в цель». Перемещения полезно включать в различные подвижные игры и эстафеты. Например, в игре «Салки» учитель даёт задание передвигаться только приставными шагами.

Учащиеся 1-2 классов должны овладеть школой движений с мячом, что осуществляется с помощью различных упражнений с малыми и большими мячами. Практически на каждом уроке учитель применяет подвижные игры и эстафеты, в которых учащиеся не только учатся ловить, передавать мяч, но и развивать специальные физические качества: быстроту перемещений, ловкость, силу, выносливость и т.д. Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Салки», «Вызов», «Мяч через шеренгу», «Попробуй унести», «Мяч в воздухе», « Самый меткий», «Прыжки по кочкам», «Удочка», «Эстафета с преодолением препятствий», «Эстафета с броском мяча и ловлей», комплексы упражнений с малыми и большими мячами.

### **Методические рекомендации на уроках по волейболу в 3-4 классах.**

#### *Стойки и перемещения.*

1. Упражнения из раздела «Стойки и перемещения» за 1-2 классы.
2. Ходьба обычная, по сигналу учителя остановка и поворот налево (направо).
3. То же, что и в упр. 2. но после остановки присесть и встать. То же после остановки и поворота.
4. Во время ходьбы остановка прыжком, правая нога впереди.
5. Бег лицом вперёд, по сигналу остановка прыжком (как в упр. 4).
6. Ходьба скрестным шагом правым и левым боком вперёд.
7. Бег скрестным шагом правым и левым боком вперёд. При передвижении боком вперёд левая нога один раз перед правой, а второй за ней и т.д. При передвижении левым боком вперёд это же делается правой ногой.
8. Во время ходьбы и бега по сигналу остановка и принятие стойки волейболиста.
9. То же, но после остановки – имитация передачи мяча сверху двумя руками, снизу двумя.

#### *Передача мяча сверху двумя руками*

Для успешного обучения передачи мяча сверху, как и приёма снизу рекомендуется систематически применять подготовительные упражнения с набивными мячами (весом 1-2 кг.) Учитель знакомит учащихся с техникой передачи мяча сверху. В исходном положении ноги согнуты в коленях, руки в локтях, кисти рук с расставленными пальцами на уровне лица образуют место для мяча. Приём начинается с разгибания ног, затем начинают движения руки. В момент соприкосновения рук с мячом ноги разгибаются быстро, заключительным движением кистей рук мячу придаётся необходимое направление. При верхней передаче основная нагрузка приходится на указательные и частично средние пальцы, большие пальцы смягчают воздействие мяча на руки, а безымянные и мизинцы поддерживают мяч. Прочувствовать положение пальцев на мяче можно, положив руки на мяч, который удерживает партнёр. Мяча надо касаться только пальцами, касание ладонями - грубая ошибка.

#### *Упражнения*

1. Имитация передачи мяча сверху на месте и после перемещения по сигналу учителя.
2. Имитация передачи сверху с волейбольным или набивным мячом (вес 1-2кг.). Мяч удерживается в руках.
3. В парах, бросок набивного мяча из положения руки над головой в положении передачи сверху.
4. В парах, ловля набивного мяча (1кг.) над головой, в положении приема сверху.
5. В парах, броски и ловля набивного мяча ( упр. 3, 4 объединённые)
6. Ученик принимает стойку волейболиста и располагает руки над головой – в точке удара по мячу. Партнер вкладывает волейбольный мяч в «воронку» из ладоней с расставленными пальцами (повторить несколько раз)
7. То же, но в положении удара удерживается на месте, а учащийся (пасующий приседает, отнимая руки от мяча и разгибает ноги, снова располагая руки на мяче).
8. Передача сверху двумя руками подвешенного мяча: стоя на месте, после ходьбы, бега и остановки.
9. Подбрасывание мяча над собой и передача сверху двумя руками на расстоянии 1,5-2м.
10. Передача мяча сверху двумя руками- мяч с расстояния 1,5-2м. набрасывает партнёр.
11. Передача мяча в парах на расстоянии 1-2м.
12. Передача мяча сверху у стены – многократно с ударом в стену.

#### *Прием мяча снизу двумя руками.*

В 4 классе учащиеся знакомятся с основами техники приёма снизу. Учитель сообщает учащимся, что прием мяча снизу относится к технике защиты. Данный приём выполняют двумя и одной рукой. При обучении приёма мяча снизу двумя руками учитель заостряет внимание уч-ся на своевременном выходе под мяч. После перемещения к месту встречи с мячом игрок вместе с последним стопорящим шагом левой ноги выносит вперед руки, вытянутые и слегка напряженные, кисти соединены вместе. Ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено вперед. Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Прием производится в широком выпаде движением рук вперед вверх. При приближении мяча, встречное движение начинают ногами, руки включаются в работу несколько позже. Прием мяча производится на нижнюю часть

предплечья. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения рук вперед вверх.

*Упражнения для обучения приему мяча снизу.*

1. Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения.
2. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1 кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.
3. То же, что и упр. 2, но выполнить после бега вперед и остановки.
4. В парах. Броски набивного мяча снизу двумя. Обратить внимание, чтобы руки были прямые и не поднимались выше уровня плеч.
5. Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.
6. «Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками.

*Подготовительные игры*

«Пионербол», «Мяч в воздухе».