

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА В СРЕДНИХ КЛАССАХ

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

► Упражнения:

- 1) бег с изменением направления, оббегание стоек, набивных мячей и других предметов вначале на ограниченной площадке, затем в пределах игровой площадки;
- 2) бег на 10–15 м по зрительному сигналу из различных исходных положений (стойка волейболиста, сидя, лёжа, лицом и спиной по направлению движения). Упражнения выполняют шеренгами по 4–6 человек в каждой с заданием (например, из положения сидя боком по направлению движения встать, принять стойку для приёма мяча снизу и передвигаться правым боком приставными шагами, остановиться прыжком, симитировать приём мяча снизу и спиной вперёд возвратиться к стартовой линии в стойке для приёма мяча сверху);
- 3) учащиеся строятся в колонну по трое. По сигналу направляющие бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, имитируя приём подачи, нападающий удар, блокирование, передачу. После имитации учащийся из колонны, стоящей в зоне 1 определённым способом перемещается в колонну, стоящую в зоне 6; из зоны 6 — в зону 5; из зоны 5 — в зону 1. Все перемещения выполняют с заданием (например, первый игрок в колонне перемещается приставными шагами, второй — спиной вперёд, третий — правым боком вперёд, четвёртый — прыжками боком и т. д.);
- 4) учащиеся располагаются в колонны на лицевой линии в зонах 1, 6 и 5, в зоне 3 на расстоянии 1 м друг от друга находятся трое учеников. В каждой колонне по одному набивному мячу (1 кг). По сигналу каждый направляющий в колонне бежит 4 м, останавливается прыжком, выполняет передачу мяча двумя руками сверху игроку в зону 3, получает обратно передачу из зоны 3, поворачивается и делает передачу мяча двумя руками сверху следующему игроку в колонне, сам возвращается в свою колонну и становится замыкающим;
- 5) из зоны 1 учащийся приставными шагами лицом вперёд по ломаной линии перемещается к сетке через зоны 6, 5 и 2, имитируя в зоне 6 приём мяча двумя руками снизу, в зоне 5 — приём мяча снизу левой рукой с перекатом через плечо, в зоне 2 — передачу мяча двумя руками сверху в зону 4;

- б) то же с заданием менять способ перемещения между зонами.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

Уверенное овладение навыками передач мяча двумя руками сверху обеспечивает на уроках физкультуры решение многих задач: изучение тактических действий, нападающего удара, блокирования и ведение двусторонней игры. В групповых упражнениях закрепляется умение выполнения первых (после приёма подачи) и вторых (для выполнения нападающего удара) передач мяча: с задней линии (из зон 6, 5, 1) в зону 3 или 2 — первые передачи; из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом или спиной к цели и из зоны 2 в зону 3 и 4 — вторые передачи. Перед тем, как выполнить групповое упражнение с волейбольным мячом, его выполняют с набивным (1 кг), иногда с баскетбольным мячом, так как он тяжелее волейбольного и легче набивного. Вследствие этого упражнения выполняют медленнее, игроки лучше осознают и контролируют друг друга.

► Упражнения:

- 1) приём мяча от соперника, первая и вторая передачи и отбивание через сетку. Игрок из зоны 6 передаёт мяч в зону 3, из зоны 3 в зону 4, откуда игрок направляет мяч через сетку в зону 6. На другой стороне площадки выполняют такие же передачи, но из зоны 3 мяч передают в зону 2. После передачи учащиеся переходят в ту колонну, куда они направляли мяч;
- 2) учащиеся расположены так же, как и в первом упражнении, только одна группа находится в зоне 2, поэтому вторая передача из зоны 3 направляется туда;
- 3) передачи набивного мяча с 2 м в стену, сменяя друг друга при передаче. Расположение учащихся такое же, как в первом упражнении, но игроки находятся ближе к зоне 5, поэтому вторую передачу из зоны 3 выполняют в зону 2, стоя к ней спиной. Это же упражнение выполняют в расстановке в зонах 1–3–4 (передачу выполняют, стоя спиной к зоне 4);
- 4) упражнение по характеру такое же, как предыдущее, но учащиеся располагаются в зонах 6, 2 и 3, первая передача из зоны 6 в зону 2, вторая — из зоны 2 в зону 3;
- 5) учащиеся располагаются в одну колонну, напротив которой стоит водящий. Он передаёт



мяч двумя руками сверху направляющему в колонне, который передачей в прыжке посылает мяч водящему и уходит в конец колонны. После 3–4 серий передач необходимо заменить водящего;

- б) учащиеся располагаются в круге, в середине — один или двое водящих, которые поочередно посылают мяч стоящим в круге, те возвращают мяч обратно;
- 7) то же, но учащиеся движутся по кругу приставными шагами или прыжками;
- 8) учащиеся построены во встречных колоннах, передачи выполняют с места и в прыжке, меняясь местами либо в своих колоннах, либо перебегая в противоположные. По мере улучшения выполнения передач и приёмов можно провести в виде соревнований.

ПРИЁМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

» Упражнения:

- 1) учащиеся выстраиваются в одну колонну, напротив располагается водящий, который посылает мяч партнёру двумя руками сверху, а принимает мяч снизу. После 3–4 серий водящего заменяют;
- 2–5) то же, что в упражнениях 1–4 из раздела «Передача мяча двумя руками сверху», но мяч, посланный через сетку, принимают двумя руками снизу и направляют к сетке в заданную зону;
- б) в парах, один игрок после подбрасывания мяча ударом одной руки посылает мяч партнёру, который принимает его двумя руками снизу. При этом одновременно улучшается приём двумя руками снизу и нападающий удар (можно ва-

- рьировать, направляя мяч в пол, точно игроку, левее или правее, ближе или дальше и т. д.);
- 7) в парах, расстояние между игроками — 10–12 м. Один игрок посылает мяч верхней прямой подачей, другой принимает двумя руками снизу;
- 8) то же, что в упражнениях 1, 2 из раздела «Передача мяча двумя руками сверху», но мяч через сетку посылают нападающим ударом, а принимают на другой стороне площадки двумя руками снизу.

ПРИЁМ МЯЧА СНИЗУ ОДНОЙ РУКОЙ С ПАДЕНИЕМ И ПЕРЕКАТОМ В СТОРОНУ НА БЕДРО И СПИНУ

Мяч принимают одной рукой: если правой, то падение и перекат в сторону на бедро и спину выполняют вправо, если левой рукой — то влево. Используют гимнастические маты (это снимает напряжение, вызванное боязнью удариться об пол локтём, коленом, плечом, спиной).

» Упражнения:

- 1) имитация приёма: падение и перекат с места и после перемещения;
- 2) приём снизу мяча, наброшенного партнёром прямо, вправо, влево, ближе, дальше (приём с отскоком назад);
- 3) приём мяча снизу одной рукой после выполнения других элементов по заданию учителя.

ПОДАЧА МЯЧА

В исходном положении учащиеся располагаются лицом к сетке. Удар по мячу производится выпрямленной рукой в высшей точке над головой, ладонь открыта и напряжена, пальцы сомкнуты. Не следует поощрять попыток учащихся прилагать максимальные усилия, главное внимание следует сосредоточить на подбрасывании, замахе и согласованности движений.

» Упражнения:

- 1) имитация подачи (обратить внимание на положение туловища и замаха);
- 2) имитация подбрасывания и подбрасывание набивного и волейбольного мячей (строго вертикально);
- 3) имитация подачи, стоя около стены (на стене нарисован мяч, сверху накладывается кусок резины);
- 4) подача мяча, закреплённого в амортизаторе;
- 5) подача мяча, установленного в держателе;
- 6) подача мяча через сетку с расстояния 6 м;
- 7) подача мяча из-за лицевой линии;
- 8) подаче мяча на игрока, слабо владеющего приёмом, а также ближе к лицевой и боковым линиям.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР

В нападающем ударе выделяют: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. В разбеге делают от одного до трех шагов. Для последнего шага характерна жёсткая постановка ноги на пятку, вторую ногу приставляют с одновременным движением рук вперёд-вверх. При отталкивании очень важно согласовать движение рук с разгибанием (резким и одновременным) ног. Удар по мячу производят в высшей точке прыжка и обязательно прямой рукой. Приземление должно быть мягким (ноги сгибаются пружинящим движением).

Упражнения:

- 1) броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке;
- 2) то же после спрыгивания с возвышения (высотой до 40 см, например, с гимнастической скамейки);
- 3) бросок через сетку теннисного мяча, отталкиваясь двумя ногами;
- 4) бросок теннисного мяча в прыжке с 1–3 шагов разбега через сетку (можно с попаданием в определённые зоны на противоположной стороне площадки);
- 5) удары кистью по мячу «пол-стена» в поролоновый мат, стоя на коленях (для закрепления навыка удара в высшей точке);
- 6) нападающий удар по мячу, подбрасываемому партнёром, с места и с разбега;
- 7) нападающий удар по мячу, укрепленному на резиновом амортизаторе, стоя на месте, в прыжке с места и с разбега;
- 8) нападающий удар по мячу, находящемуся в держателе;
- 9) нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3 (организация такая же, как в упражнениях 1–4 раздела «Передача мяча двумя руками сверху»).

Основные причины неправильного нападающего удара: отталкивание одной ногой, преждевременное выпрыгивание (когда пасующий ещё не сделал передачи), удар производится не в самой верхней точке или удар согнутой рукой.

БЛОКИРОВАНИЕ

Суть блокирования состоит в том, чтобы своевременно поставить руки над сеткой на пути мяча. Определив направление передачи для нападающего удара и положение нападающего, блокирующий выбирает место для отталкивания, продолжая наблюдать за направлением разбега нападающего. Отталкивание производят так, чтобы в момент удара нападающего по мячу ладони блокирующего были как можно выше над сеткой, выполняя при этом



НАШИМ АВТОРАМ...

Уважаемые коллеги!

Журналы Издательской Группы «Основа» раскрывают свои страницы для Вас.

Мы приглашаем к сотрудничеству как опытных, так и молодых учителей, работающих и в городских, и в сельских школах. Наши издания станут для Вас площадкой для профессионального общения, обмена опытом и прогрессивными идеями.



Присоединяйтесь! Мы не задаём жёстких рамок для формата материалов. Нас и ваших коллег интересуют идеи: от краткого изложения учительского ноу-хау или оригинальной разработки урока, праздника, классного часа — до серьёзной методической статьи. Присылайте свои материалы вместе с распиской-разрешением (см. на обороте) на рассмотрение редакции.

У нас работает система оповещения о том, что материалы будут опубликованы. Вы получите уведомление по электронной почте, поэтому обязательно укажите ваш электронный адрес в расписке-разрешении.



Если публикация вам необходима для аттестации или конкурса, то сделайте пометку «для аттестации» и укажите свой контактный телефон. В этом случае материалы будут рассмотрены в первую очередь. Обратите внимание, что материалы должны быть поданы за 2 месяца до выхода журнала.

«Красная ручка»



Все полученные работы примут участие в конкурсе! Ежемесячно в журналах будут печататься фамилии авторов пяти лучших работ. Первые 100 авторов получат **красную ручку в подарок**. По итогам года будут определены лучшие авторы.

Победитель получит годовую подписку на специализированное издание, занявшие 2-е и 3-е места — полугодовую подписку на соответствующий журнал, обладатели 4-го и 5-го места — квартальную подписку.

Работы присылайте по адресу:

Avtor@e-osnova.ru

Или по почте:

125222 Москва, а/я 8, «ИГ «Основа»

РАСПИСКА-РАЗРЕШЕНИЕ		АНКЕТА АВТОРА ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ «ОСНОВА»	
Я, _____	_____	Фамилия _____	_____
учитель (предмет, должность) _____	_____	Имя _____	Отчество _____
_____	_____	Место работы (полное название учреждения) _____	_____
_____	_____	Должность _____	_____
разрешаю печатать мой материал (название) _____	_____	Паспортные данные: серия _____ № _____	выдан _____
_____	_____	Домашний адрес _____	_____
_____	_____	Почтовый индекс _____	телефон дом. (____) _____
_____	_____	Телефон служеб. (____) _____	телефон моб. (____) _____
_____	_____	e-mail _____	_____
<p>Издательской группы «Основа».</p> <p>Гарантирую, что этот материал является моей собственной разработкой и не будет передан в другие издательства.</p>		<p>все поля обязательны для заполнения</p>	

СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО

характерное движение кистями навстречу мячу (касание мяча происходит на стороне нападающего).

► Упражнения:

- 1) прыжки толчком двумя ногами с места с имитацией блока;
- 2) прыжки толчком двумя ногами, располагаясь в парах по обе стороны сетки, с передвижением приставными шагами и хлопком в ладоши друг друга;
- 3) прыжки с места и с разбега в 1–2 шага с доставанием подвешенного набивного мяча;
- 4) блокирование, стоя на гимнастической скамейке, руки над сеткой. Нападающий бросает мяч в прыжке двумя руками;
- 5) блокирование с места в прыжке нападающего удара по мячу, находящемуся в держателе;
- 6) блокирование, стоя на гимнастической скамейке, нападающего удара по мячу, подброшенному партнёром.

УЧЕБНАЯ ИГРА

► Задания:

- 1) подавать мяч в определённую зону или на определённого игрока;
- 2) при приёме мяча направлять его точно в зону 3 или 2;
- 3) вторую передачу направлять в зону 4 или 2, стоя лицом или спиной к нападающему;
- 4) игрок зоны 6 располагается ближе к сетке (построение «углом вперёд») и страхует при блокировании или играет в защите, если нападающий удар не производится.

Учебную игру можно проводить на двух или четырёх площадках (натягивается сетка вдоль зала), чтобы задействовать как можно больше учащихся одновременно.

Учащиеся, в данный момент не участвующие в игре, по заданию учителя выполняют различные упражнения с волейбольными или набивными мячами, прыжковые упражнения, упражнения для закрепления техники отдельных элементов, общеразвивающие упражнения.

Литература

1. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. — М. : Физкультура и спорт, 1970.
2. *Спортивные игры*: техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед. / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — 2-е изд., стереотип. — М. : Издательский центр «Академия», 2004.
3. *Хиробуми Даймацу*. Следуйте за мной. — М. : Физкультура и спорт, 1972.