**Упражнения для обучения технике волейбола**

**на уроках физической культуры в рамках школьной программы (1 часть)**

**Автор: Селютина Ольга Юрьевна, Государственное автономное общеобразовательное учреждение Московской области «Балашихинский лицей» (ГАОУ МО «Балашихинский лицей», учитель физической культуры.**

Задачи: 1). Популяризировать волейбол как вида спорта.

2). Разнообразить процесс обучения техническим приемам на уроках физической культуры с помощью максимального количества упражнений.

3). Повысить интерес у обучающихся к овладению техническими приемами волейбола.

Цель: Помочь педагогу разнообразить образовательный процесс с помощью наибольшего количества упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание материала** | **Методические указания** |
| 1. | Передачи над собой двумя руками сверху. | Локти развести максимально в стороны; выпрямлять руки в локтевых суставах, провожая мяч во время передачи. Принимать мяч в проекции лба. Движение начинается с ног (как «пружинки»). |
| 2. | Передачи над собой двумя руками снизу. | Руки не смещаются в вертикальной плоскости; кисти оттянуты вниз; руки в локтевых суставах максимально выпрямлены. Мяч принимается на предплечья. В момент соприкосновения с мячом руки расположены параллельно полу. Движение начинается с ног (как «пружинки»). |
| 3. | Передачи над собой двумя руками сверху с 1, 2, 3 и т.д. хлопками между передачами (хлопки можно выполнять не только перед собой, но и сзади). | Чем больше хлопков, тем выше передачи. |
| 4. | Передачи над собой двумя руками снизу с 1, 2, 3 и т.д. хлопками между передачами (хлопки можно выполнять не только перед собой, но и сзади). | Чем больше хлопков, тем выше передачи. |
| 5. | Передачи над собой двумя руками сверху с касанием руками бедер, коленей, голеностопов, пола. | Чем выше передачи, тем больше времени на выполнение упражнений. |
| 6. | Передачи над собой двумя руками снизу с касанием руками бедер, коленей, голеностопов, пола. | Чем выше передачи, тем больше времени на выполнение упражнений. |
| 7. | Передачи над собой двумя руками сверху с поворотом на 180 градусов. | Повороты чередовать вправо - влево. |
| 8. | Передачи над собой двумя руками снизу с поворотом на 180 градусов. | Повороты чередовать вправо - влево. |
| 9. | Упражнения в парах: |  |
|  | а). двумя руками сверху: прием – передача у одного игрока, передача – у другого | Первым касанием прием выполняется над собой, вторым касанием мяч выводится чуть вперед-сверху и посылается партнеру. Передачи должны иметь высокую траекторию и направляться в область лба партнера: чем выше передача, тем больше времени у партнера на обработку мяча и тем удобнее партнеру. |
|  | б). двумя руками снизу: прием – передача у одного игрока, передача – у другого | Первым касанием прием выполняется над собой (руки параллельно полу), вторым касанием мяч принимается на руки, подставленные под углом 45 градусов к полу и посылается партнеру. Передачи должны иметь высокую траекторию и направляться в область коленей партнера: чем выше передача, тем больше времени у партнера на обработку мяча и тем удобнее партнеру. |
|  | в). двумя руками сверху: прием – передача каждым игроком | Первым касанием прием выполняется над собой, вторым касанием мяч выводится чуть вперед-сверху и посылается партнеру. Передачи должны иметь высокую траекторию и направляться в область лба партнера: чем выше передача, тем больше времени у партнера на обработку мяча и тем удобнее партнеру. |
|  | г). то же - двумя руками снизу | Первым касанием прием выполняется над собой (руки параллельно полу), вторым касанием мяч принимается на руки, подставленные под углом 45 градусов к полу и посылается партнеру. Передачи должны иметь высокую траекторию и направляться в область коленей партнера: чем выше передача, тем больше времени у партнера на обработку мяча и тем удобнее партнеру. |
|  | д). двумя руками сверху: прием – передача боком (правым, левым боком – чередовать) | Во время выполнения передачи мяча боком следует обратить внимание на то, что рука, расположенная ближе к партнеру во время поворота, расположена чуть ниже, чем рука, находящаяся дальше от партнера. |
|  | е). то же - двумя руками снизу | Во время выполнения передачи мяча двумя руками снизу боком руки параллельно полу, но слегка поворачиваем руки принимаемой плоскостью в сторону партнера и, таким образом, рука, расположенная ближе к партнеру, оказывается чуть ниже, чем дальняя от партнера рука. |
|  | ж). двумя руками сверху: прием – передача за спину (поворот к партнеру спиной) | Во время выполнения передачи мяча за спину (назад) двумя руками сверху, мяч принимаем в проекции головы (не впереди-сверху) и руки двигаются назад-вверх. |
|  | з). то же - двумя руками снизу | Во время выполнения передачи мяча за спину (назад) двумя руками снизу, прямые напряженные руки поднимаются выше параллели с полом и мяч посылается назад-вверх. |
|  | и). из И.П.- стоя на боковых линиях волейбольной площадки: передачи над собой двумя руками сверху с продвижением вперед до середины зала – передача партнеру с последующим быстрым возвращением на боковую линию на исходную позицию | Высота передач – до1,5-2 м. Выполняя передачи, следует следить за направлением перемещения. |
|  | к). то же - двумя руками снизу | Руки в локтях не сгибаются, кисти оттянуты вниз. |
|  | л). Из И.П.- стоя в 1,5-2 м внутрь от боковых линий в/б площадки передачи двумя руками сверху – выполнив передачу партнеру, добежать и наступить на боковую линию или коснуться рукой боковую линию площадки, или коснуться стены (движение от партнера назад) и вернуться на место (снова передача партнеру) | Передачи должны иметь высокую траекторию и направляться в область лба партнера: чем выше передача, тем больше времени для выполнения перемещений. |
|  | м). то же - двумя руками снизу | Передачи должны иметь высокую траекторию и направляться точнее партнеру. |
|  | н). верхняя передача в И.П. – сидя на полу, лицом друг к другу, ноги широко врозь - к ногам партнера | Задача – научиться чувствовать мяч, вес мяча, управлять мячом. Чья пара сделает больше передач без потери мяча. Можно менять высоту передачи. |
|  | о). то же - двумя руками снизу | Стараться руки в локтях не сгибать. Можно менять высоту передачи. |
|  | п). верхняя передача над собой с боковым продвижением в сторону партнера до середины расстояния между партнерами с последующей передачей мяча партнеру (сначала правым, затем - левым боком)- вернуться на место к боковой линии | Следить за направлением передвижения, передвижение приставными шагами. |
|  | р). то же - двумя руками снизу | Следить за направлением передвижения, передвижение приставными шагами. |
|  | с). верхняя передача над собой с боковым продвижением в сторону партнера до середины расстояния между партнерами с последующей передачей мяча партнеру – поочередно правым - левым боком (первая передача правым, вторая передача левым боком и т.д.) - вернуться на место к боковой линии | Повороты правым, левым боком выполнять быстро, передачи выполнять высоко – чем выше, тем больше времени подготовиться к следующей передаче. |
|  | т). то же - двумя руками снизу | Следить за направлением передвижения, передвижение приставными шагами. |