



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

Н.А. Захарова

**Применение спортивно-игрового метода в занятиях
волейболом со школьниками**

**ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНО-ИГРОВОГО МЕТОДА
В ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ СО СТУДЕНТАМИ**

Учебно-методическое пособие

Челябинск 2021

УДК 796.3(076)
ББК 75.566я7
З 65

Захарова Н.А. Применение спортивно-игрового метода со школьниками [Текст] Учебно-методическое пособие - Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В. 2021. – 60 с.

Применение спортивно-игрового метода в занятиях волейболом со школьниками помогает оживить и разнообразить урок. Эмоциональное подключение несет в себе эффект активного отдыха. Это помогает восстановлению сил непосредственно в ходе занятия и облегчает овладение учебным материалом. Специально подобранный комплекс подвижных игр и игровых заданий позволяет достаточно быстро обучить основам спортивной игры.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов дневной и заочной формы высших и средне-специальных учебных заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура». Рекомендации могут быть использованы в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, тренеров.

Рецензенты:

Костенок П.И. д.п.н, профессор кафедры БЖ ФГБУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

Жабakov В.Е. кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол как коллективная деятельность существенно отличается от тех видов спорта, где борьба идет за метры, секунды, килограммы.

На первый взгляд может показаться, что роль подвижных игр и игровых упражнений в освоении элементов волейбола незначительна и их использование малоэффективно, так как волейбол очень эмоционален и содействует физическому развитию и воспитанию учащихся сам по себе.

Однако мнение это ошибочно, так как современный волейбол – это сложная и разносторонняя деятельность, в которой, помимо техники владения мячом, требуется высокий уровень развития специальных физических и психических качеств.

Чтобы этого достичь, нужно овладение навыками и их совершенствование приблизить к самой игре или соревнованиям, т.е. применять соревновательные упражнения и подвижные игры, содержащие технические элементы волейбола [2].

Следует постепенно усложнять соревновательные упражнения и подвижные игры за счет введения элементов, содержащих единоборства и тем самым готовить учащихся к самостоятельному выбору решений, т.е. к способности действовать рационально и осознанно, сообразуясь с меняющейся игровой обстановкой в волейболе.

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ

1.1. ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА СОВЕЩЕНСТВОВАНИЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Попробуй, унеси

Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание руководителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной руководителем. Между ними кладётся мяч.

По сигналу один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трёхметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3 - 4 раза. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

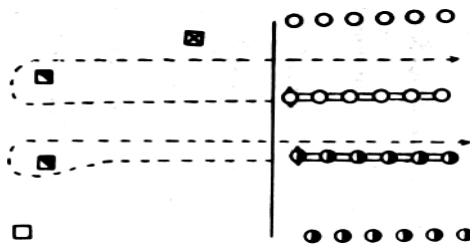
Падающая палка

Играющие строятся в круг диаметром 6-7м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий называет номер кого-либо из играющих и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить её. Если вызванный успел выполнить задание, он возвращается на своё место, а если не успел, то заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком.

Выигрывает тот участник, который ни разу не был водящим.

Гонка паровозов

Все играющие делятся на две или более команд с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонны по одному, причем каждый игрок держится за талию стоящего впереди.



По сигналу преподавателя команды передвигаются слитной колонной подскоками до заранее установленного места и возвращаются обратно.

Выигрывает команда, закончившая продвижение первой, но при условии, что все игроки прыгали, а не бежали.

Правила:

- Прыгать можно только установленным способом.
- За каждое нарушение назначается штрафное очко.

1.2. ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА СОВЕШЕНСТВОВАНИЕ ПРИЕМА, ПЕРЕДАЧИ И ПОДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Полёт мяча

По сигналу игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается.

Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

Перестрелбол

Игроки располагаются с двух сторон от сетки (как в волейболе). В команде 6-8 человек.

Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по правилам волейбола, переправляя 3-м ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со

стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из 3) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию плена идет второй игрок.

В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно посылать мяч своим игрокам, находящимся в плену.

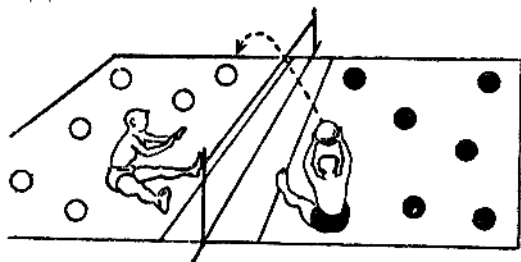
Игра длится 10-15 мин. За это время одна из команд может лишиться всех своих игроков (попадают в плен). Итоги так же подводятся по числу игроков, оставшихся в поле.

Правила:

- Игра идет по волейбольным правилам.
- Для упрощения игры можно договориться что, если пленный поймал мяч с воздуха, а не от пола или стены, он опять вступает в игру.

Игра в волейбол набивным мячом

На высоте от 50 см до 1 м натягивается веревка. Играющие садятся и остаются в этом положении в течение всей игры.



Без ограничения количества передач команды перебрасывают набивной мяч на половину соперника. Игра останавливается, когда мяч упадет на пол.

Команда, которая послала мяч, получает 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за определенное время.

Правила:

- Введение мяча в игру всегда производится с задней линии.
- Запрещается вставать с пола.

Волейбол с выбыванием

Две команды по 6-8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд 3-ю по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в

ходе игры команда снова ошибается (6-е по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д.

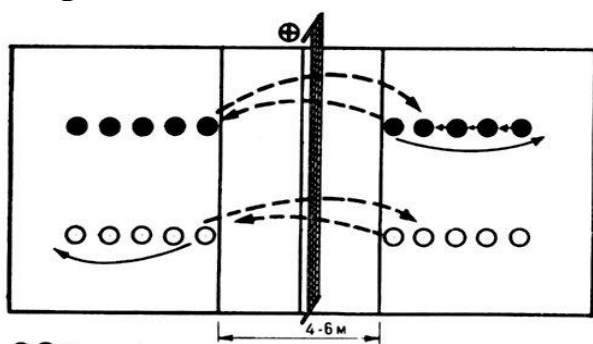
Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, 3-ю ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалить ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды (это правило при желании можно исключить).

Встреча состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большому числу оставшихся игроков.

Правила:

- Ошибки фиксируются по волейбольным правилам.
- После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку.
- Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.).
- Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке.

Встречная волейбольная пасовка



Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись, в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах площадки.

У впереди стоящих игроков одной половины команд по волейбольному мячу. По сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей

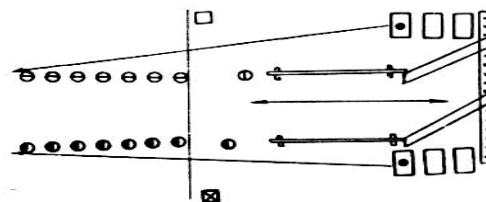
колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди.

Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2-3 раза подряд (по договоренности). Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и правильнее.

Преодолей комбинированную полосу препятствий

Командам предлагается задание преодолеть комбинированную полосу препятствий, куда входит передвижение по перевернутой и наклонной гимнастической скамейке, горизонтальное передвижение в висе на руках по гимнастической стенке, прыжки с тумбы на тумбу и выполнение указанного числа передач.

После этого нужно добежать до колонны и коснуться очередного участника, который должен стартовать.



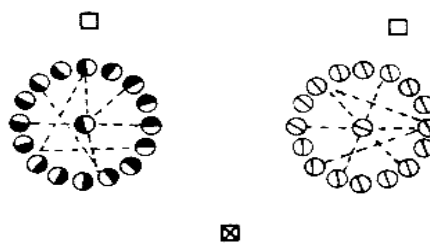
Побеждает команда, которая набирает меньшее количество штрафных очков и раньше заканчивает эстафету.

Правила:

- За каждое нарушение (наступление на пол, потерю мяча) команда получает штрафное очко.
- Пропускать какое-либо препятствие не разрешается.

Мяч в воздухе

Команды располагаются в кругах, водящий – в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге.



Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше.

Задача игроков – не дать мячу коснуться пола, как можно дольше продержать его в воздухе.

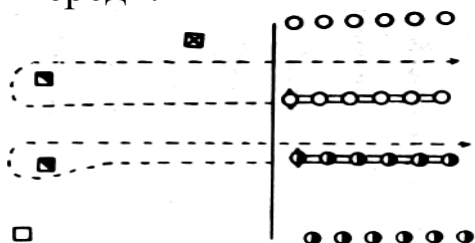
Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.

Правила:

- Как только мяч коснулся пола, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место.
- Нельзя касаться мяча больше одного раза.
- Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же как и кистью.

Гонка паровозов

Все играющие делятся на две или более команд с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонны по одному, причем каждый игрок держится за талию стоящего впереди.



По сигналу преподавателя команды передвигаются слитной колонной подскоками до заранее установленного места и возвращаются обратно.

Выигрывает команда, закончившая продвижение первой, но при условии, что все игроки прыгали, а не бежали.

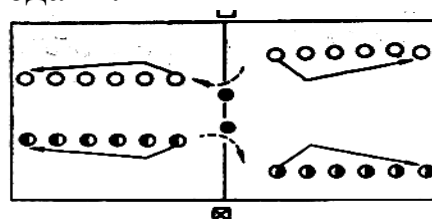
Правила:

- Прыгать можно только установленным способом.
- За каждое нарушение назначается штрафное очко.

Эстафета через сетку

Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются лицом друг к другу на разных сторонах площадки. Первые игроки находятся на линии передачи.

По сигналу преподавателя игроки передают мяч двумя руками сверху через сетку, а сами убегают в конец своей колонны.



То же выполняют на противоположной стороне. Команда, допустившая ошибку, повторяет передачу.

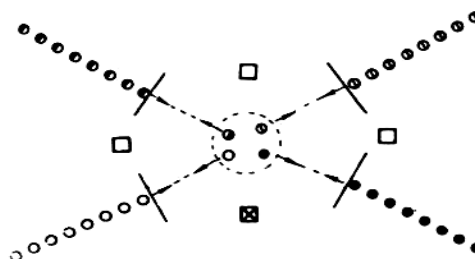
Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Мяч с четырех сторон

Для игры необходимо отметить круг диаметром 2 м и от него на расстоянии 3-4 м контрольные линии. Игроки образуют 4 команды. По одному игроку от каждой команды с мячом в руках стоят в круге напротив шеренги своих игроков.

По сигналу преподавателя они передают или пасуют мяч первому игроку своей команды.

Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в колонне.



Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоящий в круге, снова не окажется в нем.

Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.

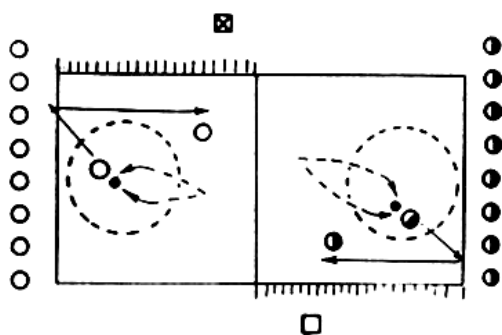
Правила:

- Передавать мяч только установленным способом.
- Нельзя создавать помех сопернику.

Кто сильнее и быстрее

Игроки команд располагаются в шеренгах на лицевой линии волейбольной площадки. Боковая линия площадки разделена на отрезки 0,5 м.

Преподаватель вызывает по одному игроку из каждой команды, они входят в круги.

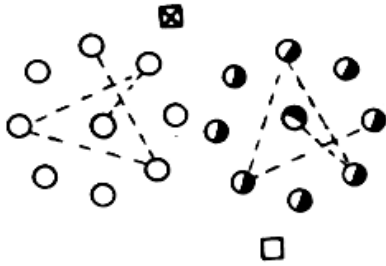


По сигналу преподавателя подбрасывают мяч, как можно сильнее ударяют кистью его об пол и сразу же бегут вдоль боковой линии. Сколько отрезков успеет пробежать игрок, пока мяч находится в воздухе, столько начисляется ему очков.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Мяч – партнеру

6-10 игроков одной команды располагаются по кругу, а один из другой команды – в центре круга.



По сигналу преподавателя игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, кто стоит в центре, пытается коснуться мяча. При перехвате мяча водящим или потере его преподаватель отмечает этот момент и дает сигнал о продолжении игры.

Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч, не давая ему упасть или быть перехваченным игроками команды соперников.

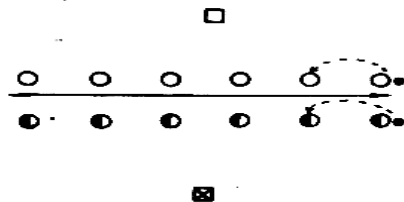
Правила:

- Применяется только верхняя либо нижняя передача.
- Мячи можно передавать в различных направлениях в пределах круга.

Челночная передача

Игроки располагаются в колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. Расстояние между игроками 1-2 м.

По сигналу преподавателя первый в колонне передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д.



Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему и т.д.

Выигравшей считается команда, которая сделает больше передач мяча, а при выполнении передач со сменой мест – команда, быстрее выполнившая задание.

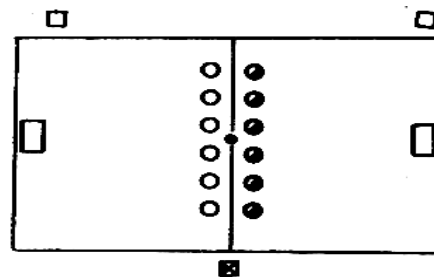
Варианты:

- Передача выполняется с переходом последнего игрока вперед и продолжается до тех пор, пока все игроки не поменяются местами в колоннах.
- Каждый участник должен сделать над собой одну передачу.

Регби

На лицевой линии волейбольной площадки на расстоянии 0,5 м расположить по одному стулу, а в центре площадки – мяч. Команды выстраиваются на линии нападения.

По сигналу преподавателя игроки устремляются к мячу, овладевают им и пытаются забросить под стул или скамейку. Соперники мешают продвигаться нападающим, сдерживая их руками, и стремятся отнять мяч.



Побеждает команда, сумевшая забросить больше мячей.

Правила:

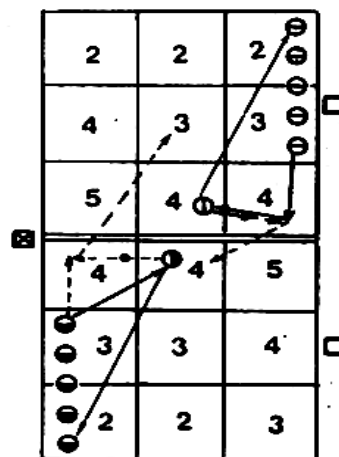
- На игрока, владеющего мячом, можно нападать двум, трем игрокам.
- За лицевые линии переходить нельзя.
- Не следует толкать убегающих в спину.
- При нарушениях мяч передается сопернику.

Удары с прицелом

Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зон 4.

Игроки поочередно выполняют нападающие удары с передачи из зоны 3 в квадраты, обозначенные цифрой. Команде начисляются очки соответственно цифре, указанной в квадрате.

Побеждает команда, набравшее большее количество очков за 5 мин.



Баскетбол

Две команды играют в баскетбол, но ведение и передача мяча партнеру осуществляется как в волейболе. При ведении игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками.

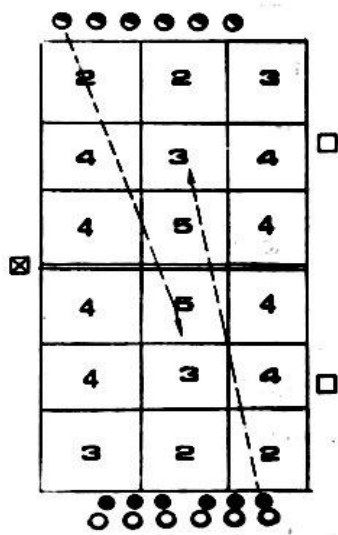
Побеждает команда, забросившая больше мячей.

Правила:

- Передачи можно выполнять стоя на полу или в прыжке.

- Касаться мяча можно только один раз.
- При потере мяча одной командой он выбрасывается из-за боковой линии игроками другой команды путем паса двумя руками.
- Ведение мяча с ударами об пол не разрешается.

Снайперы



Команды располагаются в шеренгах за лицевыми линиями. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 6 подач, стремясь набрать больше очков.

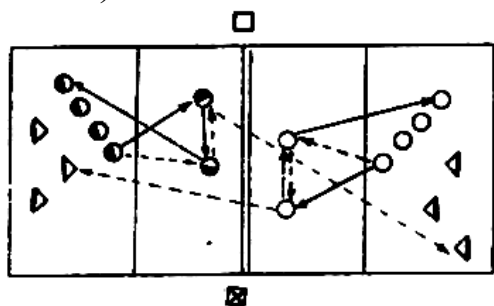
Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила:

- Способ выполнения подачи устанавливает преподаватель.
- Цифра в квадрате соответствует количеству очков.

Атака крепости

На обеих половинах площадки в зоне 5 установлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из трех связанных между собой гимнастических палок или отдельно трех кеглей, булав, мячей).



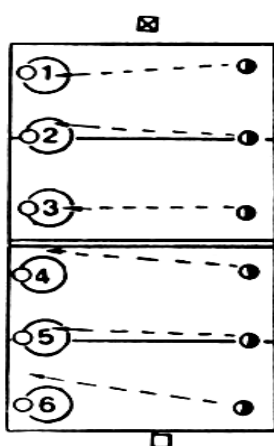
Две команды по 6 человек в каждой соревнуются в точности выполнения нападающих ударов. Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3.

Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3.

Команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей.

Защитники

Вдоль боковой линии должны быть начерчены круги диаметром 2 м.



Один игрок располагается в круге и играет в защите, другой (из нападающей команды) с расстояния 6 м выполняет несильные удары одной рукой по мячу, стремясь попасть им в круг соперника. Игроки выполняют по 20 ударов, затем меняются ролями с защитниками.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

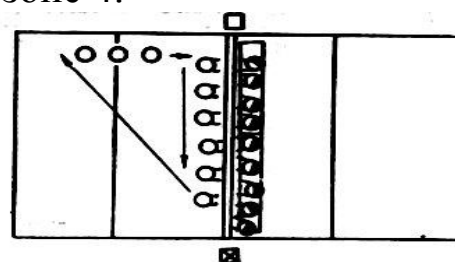
Правила:

- Мяч разрешается отбивать только руками.
- Если мяч попал в круг, то нападающий получает очко.

Коснись, но не ошибись

Игроки одной команды стоят на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4.

По сигналу преподавателя они по очереди перемещаются в зону 3 приставными шагами, подпрыгивая, стремясь коснуться всех ладоней, выставленных над сеткой.



Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Правила:

- Игрок, коснувшийся ладоней соперника, получает 1 очко.
- При касании сетки ладонью очко снимается.

Подвижная цель

На площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5-6 м одна от другой. Возле параллельных линий игроки выстраиваются парами в шеренгу. Между парами интервал 1 м. В руках у направляющих игроков волейбольный мяч. Игрок с обручем, поднятым вверх, начинает передвигаться вдоль пар. Как только обруч оказывается напротив игроков, те

должны пасовать, стремясь попасть в обруч. Игра длится до тех пор, пока не выполнят передачу все участники команды.

Побеждает команда, которая набрала больше очков.

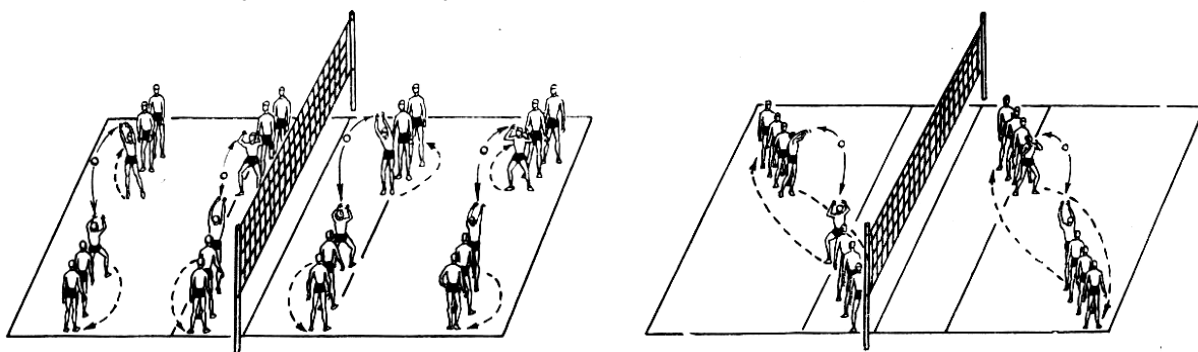
Правила:

- За каждое попадание команде начисляется очко.
- За более быстрое окончание задания начисляется 5 очков.

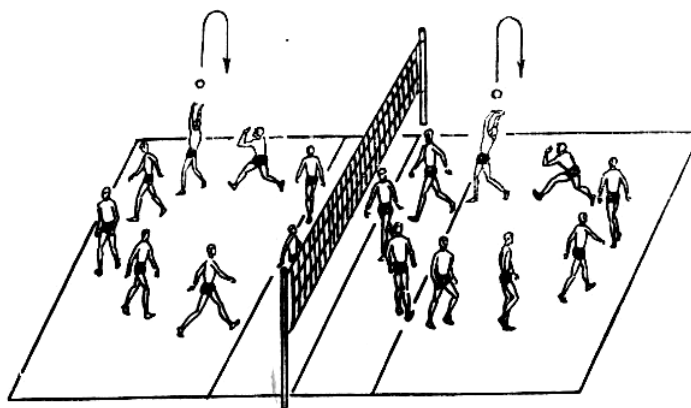
Встречные передачи

Играющие соревнуются:

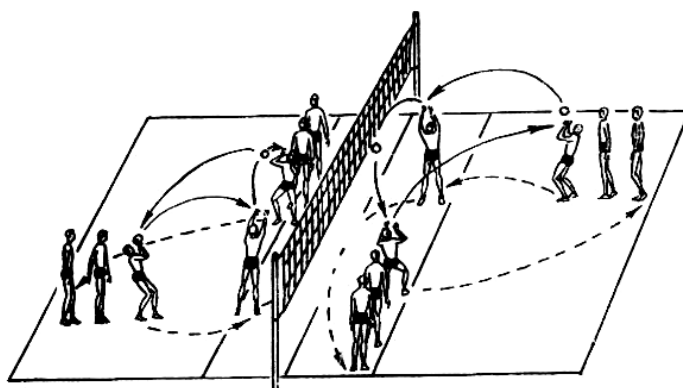
- Во встречных передачах мяча между группами, построенных в колонну по одному.



- В передачах мяча над собой с продвижением по кругу.



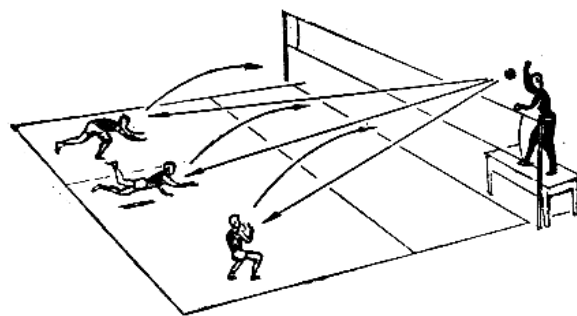
- В передачах мяча между группами в различных зонах площадки.



Прием мяча

Преподаватель стоит на возвышении в зоне 4 у сетки и ударом направляет мяч через сетку в зоны 1, 5, 6.

Занимающиеся по очереди выходят в эти зоны и принимают мяч. За удачно принятый мяч игроки получают очко. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.

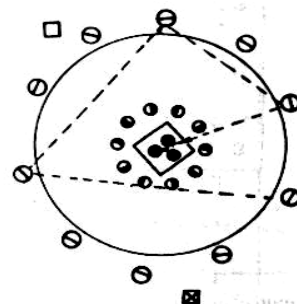


Оборона крепости

«Крепостью» может быть тренажер из трех гимнастических палок, связанных сверху веревкой, или 3-5 булавок, кеглей и т.д.

Команды располагаются по кругу. Снаружи – нападающие, внутри – защитники, в центре – «крепость».

Нападающие передают волейбольный мяч руками друг другу и при удобном случае стремятся пробить по «крепости». Игроки, защищающие «крепость», должны отбивать мяч двумя руками снизу, двумя руками сверху или одной рукой.



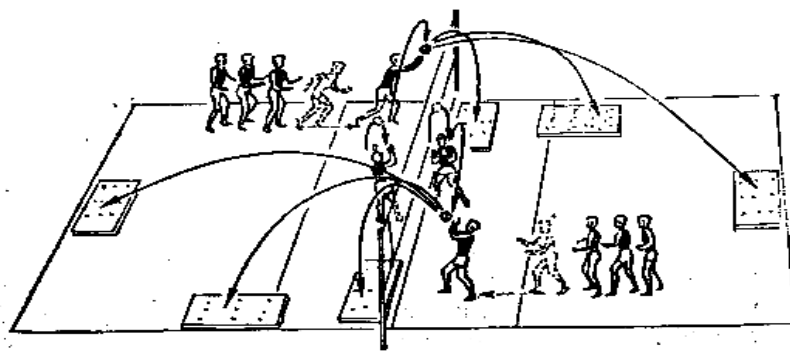
Побеждает команда, которая быстрее разрушила «крепость».

Вариант. Можно использовать два мяча, постепенно расширяя границы «крепости».

Точность попадания

Один занимающийся стоит в зоне 3, остальные в колонне по одному стоят в зоне 4 (такое же расположение и на другой стороне площадки).

Занимающийся, стоящий в зоне 3, подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 4. Первый в колонне выходит к мячу и верхней передачей направляет его через сетку в заданную зону, стараясь попасть в лежащий там мат.



Упражнение строится так, чтобы передачи мяча на точность через сетку выполнялись также из зон 2 и 3.

Быстрые передачи

По сигналу каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке.

Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

Передачи капитану

По сигналу капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Стремительные передачи

Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6 м напротив каждой колонны,

становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча.

По сигналу все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания.

Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

У кого меньше мячей

Играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по несколько волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу игроки перебрасывают мячи на площадку противника двумя руками сверху.

Выигрывает команда, у которой на площадке после сигнала меньше мячей.

Круговая лапта

Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка). Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочередно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в кругу. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего

игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры - 5 минут.

Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в круге. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

Двумя мячами через сетку

Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

По сигналу команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

Бег за мячом

Играющие делятся на 4 команды по 4 - 5 человек. Игроки первой команды располагаются на одной половине площадки таким образом: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок в 4-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Игроки второй команды на этой же половине площадки: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок во 2-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Третья и четвёртая команда располагаются так же на другой половине площадки. По сигналу игрок из зоны 6 делает передачу в зону 3, оттуда в зону 4 (вторая команда в зону 2), и потом в зону 6. Все игроки после передачи делают переход за мячом. Если одна из команд теряет мяч, быстро берут его и продолжают игру. Игра продолжается 10 минут.

Выигрывает команда, которая ни разу не потеряла мяч или уронила его меньшее количество раз.

Точная подача

По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз в левую. Если очередность

нарушена, - эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10 - 15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

Борьба за мяч

Играющие делятся на 2 команды и располагаются по всей площадке, но не ближе трёх метров к центру.

Учитель, стоя в центре площадки, подбрасывает мяч вверх. Игроки обеих команд стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу передачей сверху или снизу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя.

Игра ведётся на время или на количество передач подряд.

Мяч – ловцу

Игра организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них - игроки противника (2 - 3 человека), которые стараются перехватить мяч. Игра проводится так же, как и «Борьба за мяч», но, передавая мяч друг другу, стараются перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко. Игра проводится до 15 очков.

Мяч над головой

Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы.

По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных.

Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

Мяч перед собой

Правила – те же, что и в предыдущей игре, но верхнюю передачу заменяют нижней.

Волейбольные салочки

Класс делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера.

По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями.

Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

Передача центрному

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы.

По сигналу центровой последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центровой успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центральных игроков меняют.

Прими подачу

Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч.

По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко.

Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игра, играй, мяч не теряй!

Играют пары, у которых один мяч на двоих. По сигналу игроки выполняют нижнюю передачу несколько раз подряд. Причём, делают это так: один игрок подбрасывает мяч и отходит в сторону, другой принимает его снизу и выполняет удар, затем снова выполняет удар первый и т. д. до тех пор, пока мяч не упадёт.

Побеждает пара, дольше всех не потерявшая мяч.

Ловишка в кругу

Игроки становятся в круг и перебрасывают волейбольный мяч друг другу, через круг, стараясь выполнить приём мяча снизу; водящий в это время старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.

Свеча

На площадке наносят круг диаметром 2 м, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач мяча сверху двумя руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоте 3 м. За недостаточную высоту передачи и за выход из круга игроки наказываются штрафным очком.

Побеждает игрок, у которого меньше штрафных очков.

Обстрел чужого поля

На боковых линиях волейбольной площадки наносят два круга диаметром два метра один напротив другого. Поочередно игроки входят в круг и выполняют передачу мяча двумя руками снизу или сверху, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок получает одно штрафное очко. Игра ведётся на время.

Побеждает ученик, набравший наименьшую сумму штрафных очков.

Снайперы

Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и. т. д.

Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

Гонка по коридору

По сигналу первые игроки каждой команды передают мяч способом верхней передачи партнеру, стоящему напротив. Тот, тем же способом, - игроку, находящемуся рядом с первым. Мяч, дошедший до последнего игрока команды, передается, таким же способом, в обратном направлении. Игра заканчивается, как только мяч возвратится к первому игроку. Тот поднимает мяч вверх и возгласом "Есть!" извещает о том, что команда закончила.

Команда, закончившая передачи первой, считается победительницей.

Игра может проводиться и на время (или на число раз); в этом случае, мяч будет передаваться "туда-обратно" несколько раз.

Кто дальше

Игроки делятся на две равные команды. Каждая команда выстраиваются в колонну по одному, за лицевой линией. Расстояние между колоннами - 5-9 м. Впереди каждой колонны, на расстоянии 4-9 м (в зависимости от подготовленности игроков) рисуется круг, диаметром 3-5 м. Первые в колонне берут волейбольные мячи и становятся в центр круга.

По сигналу игроки, стоящие в центре круга, делают передачу над собой, стараясь выполнить ее выше, но, чтобы мяч не вышел за пределы круга. После выполнения передачи эти игроки убегают в "хвост колонны". Следующие в колонне игроки забегают в круг и, не давая мячу коснуться пола, вновь делают передачу над собой и т. д.

Художник

Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

Вызов номеров

Игра проводится в двух командах. Занимающиеся в каждой команде рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга.

По сигналу тренера он начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи этот игрок, выкрикнув чей-либо номер, бежит из круга. Игрок, чей номер был выкрикнут, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить передачу мяча над собой. Игра длится 3 мин.

Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

Полёт мяча

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, стойки, шнур с разноцветными флажками, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд по 6 – 8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5 м натягивается шнур с маленькими разноцветными флажками. Игроки первой шеренги берут по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается.

Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

Быстрые передачи

Задачи: развитие быстроты, координации движений и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Игроки делятся попарно, назначаются судьи. На площадке с интервалом 5 – 7 м проводятся две параллельные линии, за которыми напротив друг друга равномерно выстраиваются 5 пар игроков. За каждой парой закрепляется судья, вручающий её участнику за левой линией волейбольный мяч. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке.

Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

Передачи капитану

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Игроки делятся на 2 команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает волейбольный мяч и становится в круг на отведенной ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может

обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Стремительные передачи

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6 м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания.

Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

Волейбольный обстрел

Задачи: развитие ловкости, быстроты двигательной реакции и внимания. Совершенствование приёма, передачи мяча и закрепление нападающего удара в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5 – 7 м и получают волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя они начинают выполнять свободные волейбольные передачи. Игрок, допустивший ошибку при приёме мяча или неточно пославший

его, садится в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых. Волейбольный обстрел продолжается до тех пор, пока один из обстреливаемых игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

Попробуй, унеси

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Обучение стойкам и перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание руководителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной руководителем. Между ними кладётся мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трёхметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3 - 4 раза.

Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

Круговая лапта

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча после нападающего удара. Совершенствование нападающего удара.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место

внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка).

Описание игры. Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочередно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры - 5 минут.

Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в круге. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

Встречная волейбольная пасовка над сеткой

Задачи: развитие ловкости, быстроты. Совершенствование приёма и передач мяча сверху и снизу двумя руками, взаимодействия в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах волейбольной площадки (одна половина команды против другой). Между ними - волейбольная сетка. У впереди стоящих игроков одной половины команд - по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди. Игра заканчивается, когда все играющие

отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2 - 3 раза подряд.

Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и без ошибок.

Двумя мячами через сетку

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

Волейбол с выбыванием

Задачи: развитие ловкости, координации движений. Совершенствование всех ранее изученных технических элементов и взаимодействия игроков в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды по 6 человек и располагаются каждая на своей половине волейбольной площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает

(исходя из тактических соображений), удалять ли её с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3 - 5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Все ошибки фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку.

Победитель определяется так же, как в волейболе.

Падающая палка

Задачи: развитие быстроты, ловкости, внимания. Обучение стойкам и передвижениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, палка.

Подготовка. Играющие строятся в круг диаметром 6-7м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры. Водящий называет номер кого-либо из играющих и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить её. Если вызванный успел выполнить задание, он возвращается на своё место, а если не успел, то заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком.

Выигрывает тот участник, который ни разу не был водящим.

Эстафета «Челночный бег»

Задачи: развитие быстроты. Обучение перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка.

Подготовка. Играющие делятся на 2 - 3 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки передвигаются приставными шагами до дальней трёхметровой линии, затем, до средней линии, потом, до дальней лицевой линии и возвращаются к своей команде. Передав эстафету, становятся в конец колонны, а вторые продолжают бег и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Бег за мячом

Задачи: развитие ловкости, точности движений. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками, взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 4 команды по 4 - 5 человек. Игроки первой команды располагаются на одной половине площадки таким образом: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок в 4-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Игроки второй команды на этой же половине площадки: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок во 2-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Третья и четвёртая команда располагаются так же на другой половине площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя игрок из зоны 6 делает передачу в зону 3, оттуда в зону 4 (вторая команда в зону 2), и потом в зону 6. Все игроки после передачи делают переход за мячом. Если одна из команд теряет мяч, быстро берут его и продолжают игру. Игра продолжается 10 минут.

Выигрывает команда, которая ни разу не потеряла мяч или уронила его меньшее количество раз.

Точная подача

Задачи: закрепление и совершенствование подач всеми изученными способами.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие становятся на лицевые линии с двух сторон площадки.

Описание игры. По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз в левую. Если очерёдность нарушена, - эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10 - 15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

Борьба за мяч

Задачи: развитие ловкости, внимания. Обучение передачам мяч сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются по всей площадке, но не ближе трёх метров к центру.

Описание игры. Руководитель, стоя в центре площадки, подбрасывает мяч вверх. Игроки обеих команд стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу передачей сверху или снизу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя.

Игра ведётся на время или на количество передач подряд.

Мяч – ловцу

Задачи: развитие ловкости, точности, координации движений. Обучение передачам мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Игра организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них - игроки противника (2 - 3 человека), которые стараются перехватить мяч.

Описание игры. Игра проводится так же, как и «Борьба за мяч», но, передавая мяч друг другу, стараются перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко. Игра проводится до 15 очков.

Волейбол в тройках

Задачи: развитие координации движений. Совершенствование всех ранее изученных технических приёмов.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 3 человека и становятся каждая на половине площадки: 1 – 3 – 2; 5 – 3 – 4 , то же - на другой стороне.

Описание игры. Мяч вводится в игру точной подачей из зоны 1 в зону 5 на другой стороне площадки. Игрок зоны 5 передаёт мяч игроку в зону 3, тот делает передачу в зону 4, а он, в свою

очередь, нападающим ударом направляет в зону 1 через сетку и т.д. Игра длится 15 минут.

Выигрывает команда, ни разу не потерявшая мяч или сделавшая это меньшее число раз.

Поймай мяч

Задачи: развитие прыгучести, ловкости. Совершенствование нападающих ударов и блокирования.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Блокирующий стоит в зоне 3. На противоположной стороне, в зонах 4 и 2, стоят нападающие, в зоне 3 - связующий игрок.

Описание игры. Первой передачей мяч из зоны 5 направляется в зону 3. Игрок зоны 3 делает передачу для нападающего удара в зоны 4 и 2, откуда и следует нападающий удар. Блокирующий наблюдает за связующим игроком, и, в соответствии с передачей, ставит блок в той или иной зоне. Если блокирующий выполнил задание, то он получает очко. Игра длится 10 минут, после чего игрока, ставившего блок, меняет другой.

Выигрывает тот участник, который набрал большее количество очков.

Защита зоны

Задачи: развитие ловкости, внимания, координации движений. Совершенствование нападающих ударов и защитных действий.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. «Защитник» становится в зоне 6 (5, 1), остальные игроки - через сетку с мячом в руках.

Описание игры. Игроки выполняют нападающие удары с собственного набрасывания в зону 6 (5, 1). Если защитник принял мяч, то он получает одно очко. Игра длится 10 минут, после чего его сменяет другой игрок.

Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

Попади в квадрат

Задачи: закрепление и совершенствование подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи, мел.

Подготовка. Игряющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки мелом разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате - цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Описание игры. Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. Игрок, выполнив подачу, встаёт в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочерёдно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду - победительницу.

Сумей принять

Задачи: развитие ловкости. Обучение приёму мяча с подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Игряющие делятся на пары и располагаются на боковых линиях один против другого.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих партнёров, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто больше мячей принял без ошибок.

Полёт мяча

По сигналу игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда

останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается.

Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

Быстрые передачи

По сигналу каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке.

Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

Передачи капитану

По сигналу капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Стремительные передачи

Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча. По сигналу все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в

процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания.

Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

У кого меньше мячей

Играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по несколько волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу игроки перебрасывают мячи на площадку противника двумя руками сверху.

Выигрывает команда, у которой на площадке после сигнала меньше мячей.

Круговая лапта

Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка). Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочерёдно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в кругу. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры - 5 минут.

Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в кругу. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

Двумя мячами через сетку

Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

По сигналу команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

Бег за мячом

Играющие делятся на 4 команды по 4 - 5 человек. Игроки первой команды располагаются на одной половине площадки таким образом: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок в 4-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Игроки второй команды на этой же половине площадки: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок во 2-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Третья и четвёртая команда располагаются так же на другой половине площадки. По сигналу игрок из зоны 6 делает передачу в зону 3, оттуда в зону 4 (вторая команда в зону 2), и потом в зону 6. Все игроки после передачи делают переход за мячом. Если одна из команд теряет мяч, быстро берут его и продолжают игру. Игра продолжается 10 минут.

Выигрывает команда, которая ни разу не потеряла мяч или уронила его меньшее количество раз.

Волейбольные салочки

Класс делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями.

Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

Передача центральному

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центровой последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центровой успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центральных игроков меняют.

Прими подачу

Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игра, играй, мяч не теряй!

Играют пары, у которых один мяч на двоих. По сигналу игроки выполняют нижнюю передачу несколько раз подряд. Причём, делают это так: один игрок подбрасывает мяч и отходит в сторону, другой принимает его снизу и выполняет удар, затем снова выполняет удар первый и т. д. до тех пор, пока мяч не упадёт.

Побеждает пара, дольше всех не потерявшая мяч.

Ловишка в кругу

Игроки становятся в круг и перебрасывают волейбольный мяч друг другу, через круг, стараясь выполнить приём мяча снизу; водящий в это время старается его поймать. Если водящий

поймает мяч, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.

Свеча

На площадке наносят круг диаметром 2 м, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач мяча сверху двумя руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоте 3 м. За недостаточную высоту передачи и за выход из круга игроки наказываются штрафным очком.

Побеждает игрок, у которого меньше штрафных очков.

Обстрел чужого поля

На боковых линиях волейбольной площадки наносят два круга диаметром два метра один напротив другого. Поочередно игроки входят в круг и выполняют передачу мяча двумя руками снизу или сверху, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок получает одно штрафное очко. Игра ведется на время.

Побеждает ученик, набравший наименьшую сумму штрафных очков.

Снайперы

Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д.

Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

Гонка по коридору

По сигналу первые игроки каждой команды передают мяч способом верхней передачи партнеру, стоящему напротив. Тот, тем же способом, - игроку, находящемуся рядом с первым. Мяч, дошедший до последнего игрока команды, передается, таким же способом, в обратном направлении. Игра заканчивается, как только мяч возвратится к первому игроку. Тот поднимает мяч вверх и возгласом "Есть!" извещает о том, что команда закончила.

Команда, закончившая передачи первой, считается победительницей.

Игра может проводиться и на время (или на число раз); в этом случае, мяч будет передаваться "туда-обратно" несколько раз.

Кто дольше

Игроки делятся на две равные команды. Каждая команда выстраиваются в колонну по одному, за лицевой линией. Расстояние между колоннами - 5-9 м. Впереди каждой колонны, на расстоянии 4-9 м (в зависимости от подготовленности игроков) рисуется круг, диаметром 3-5 м. Первые в колонне берут волейбольные мячи и становятся в центр круга.

По сигналу игроки, стоящие в центре круга, делают передачу над собой, стараясь выполнить ее выше, но чтобы мяч не вышел за пределы круга. После выполнения передачи эти игроки убегают в "хвост колонны". Следующие в колонне игроки забегают в круг и, не давая мячу коснуться пола, вновь делают передачу над собой и т. д.

Вызов номеров

Игра проводится в двух командах. Занимающиеся в каждой команде рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу тренера он начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи этот игрок, выкрикнув чей-либо номер, бежит из круга. Игрок, чей номер был выкрикнут, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить передачу мяча над собой. Игра длится 3 мин.

Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

Волейбольный обстрел

Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5 – 7 м и получают волейбольный мяч. По сигналу игроки начинают выполнять свободные волейбольные передачи. Игрок, допустивший ошибку при приеме мяча или неточно пославший его, садится в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с

отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых. Волейбольный обстрел продолжается до тех пор, пока один из обстреливаемых игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

Волейбол с выбыванием

Играющие делятся на 2 команды по 6 человек и располагаются каждая на своей половине волейбольной площадки. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3 - 5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Все ошибки фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку.

Победитель определяется так же, как в волейболе.

Волейбол в тройках

Играющие делятся на команды по 3 человека и становятся каждая на половине площадки: 1 – 3 – 2; 5 – 3 – 4 , то же - на другой стороне.

Мяч вводится в игру точной подачей из зоны 1 в зону 5 на другой стороне площадки. Игрок зоны 5 передаёт мяч игроку в зону 3, тот делает передачу в зону 4, а он, в свою очередь, нападающим ударом направляет в зону 1 через сетку и т.д. Игра длится 15 минут.

Выигрывает команда, ни разу не потерявшая мяч или сделавшая это меньшее число раз.

Попади в квадрат

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки мелом разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате - цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. Игрок, выполнив подачу, встаёт в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочередно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза).

Сумма очков определяет команду - победительницу.

Сумей принять

Играющие делятся на пары и располагаются на боковых линиях один против другого. По сигналу игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих партнёров, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто больше мячей принял без ошибок.

Софбол

В софбол играют двое (один на один). Оба игрока располагаются за линией подачи, которая находится на расстоянии 2 м от стены. Один из игроков подбрасывает волейбольный мяч и бьёт по нему так, чтобы он ударился об стенку и отскочил в зону подачи. Здесь его принимает второй игрок, который сразу посылает мяч в стенку. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку.

Защита укрепления

Игроки становятся по кругу. В центре этого круга ($d = 6-8$ м) обозначается маленький круг ($d = 2-3$ м, в центре которого кегля). Водящий стоит перед маленьким кругом, защищает кеглю от остальных игроков, старающихся волейбольным мячом её сбить. Игрокам из общего круга выходить нельзя. Тот, кому удаётся сбить кеглю, идёт на место защитника.

Защита булав

Игроки становятся вдоль начерченного круга на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В середину круга устанавливаются 5 булав, которые охраняют защитники. У игроков - волейбольный мяч. По сигналу игроки перебрасывают мяч друг другу, а затем один из игроков нападающим ударом старается сбить булаву. Защитник имеет право ставить сбитую булаву на место, если она сбита не последняя. Когда все булавы сбиты, водящего сменяет тот, кто сбил последнюю булаву.

Картошка

Участники встают за линией круга ($d = 5-6$ м) и выполняют передачи волейбольного мяча друг другу, если мяч падает на землю, игрок, уронивший мяч садится в середине круга, а остальные продолжают играть. Играющие могут бить по мячу и одной рукой, целясь в сидящего в круге, но только не после первого подбрасывания. Если метаящий не попадает в сидящих, он так же садится в середину круга. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется один человек, или пока игроки, сидящие в круге, не поймают мяч с лёта. В этом случае последний игрок, допустивший ошибку, садится в середину круга, а все остальные встают за линию круга и продолжают игру.

Точный нападающий

Группа делится на две команды. Одна команда располагается в колонне по одному по направлению к сетке в 4 зоне, другая на противоположной стороне площадке во 2 зоне, в 3 зонах у двух команд лежат обручи в них лежат, мячи ровно столько, сколько игроков в команде. Играющие по очереди становятся в 3 зону и набрасывают мячи для нападения своим

игрокам, каждый игрок выполняет нападающий удар, через сетку стараясь попасть в площадку, считается количество точных попаданий, чья команда больше попадет. Все игроки делают по одному удару, после этого набрасывающего меняет следующий игрок. Можно проводить в виде эстафеты.

Подай и попади

Игроки двух команд располагаются на своей половине площадки вначале в 4 – 5 м. от сетки. У каждой команды по 5 – 7 мячей.

По сигналу учителя игроки обеих команд поочередно выполняют подачи, стремясь попасть в пределы площадки команды соперников. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и направляют их к месту подачи. Если у игрока подача не получилась, ему предоставляется ещё одна попытка, если на этот раз он ошибся, то подача считается не выполненной и игрок получает штрафное очко.

Побеждает команда, у которой на счету окажется больше точных подач.

Поймай мяч

Блокирующий стоит в зоне 3. На противоположной стороне, в зонах 4 и 2, стоят нападающие, в зоне 3 - связующий игрок. Первой передачей мяч из зоны 5 направляется в зону 3. Игрок зоны 3 делает передачу для нападающего удара в зоны 4 и 2, откуда и следует нападающий удар. Блокирующий наблюдает за связующим игроком, и, в соответствии с передачей, ставит блок в той или иной зоне. Если блокирующий выполнил задание, то он получает очко. Игра длится 10 минут, после чего игрока, ставившего блок, меняет другой.

Выигрывает тот участник, который набрал большее количество очков.

Защита зоны

Защитник становится в зоне 6 (5, 1), остальные игроки - через сетку с мячом в руках.

Игроки выполняют нападающие удары с собственного набрасывания в зону 6 (5, 1). Если защитник принял мяч, то он

получает одно очко. Игра длится 10 минут, после чего его сменяет другой игрок.

Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

Пионербол

Игру проводят по общепринятым правилам с теми же переходами, что и в волейболе, после выигрыша очка.

Варианты:

- 1.Игра проводится по традиционным правилам, но двумя мячами.
- 2.Использовать можно только верхние передачи мяча.
- 3.Перебрасывать мяч через сетку можно только верхней передачей.
- 4.Все перебрасывания мяча заменяют верхними передачами.
- 5.Ввод мяча в игру выполняют нижней прямой подачей из-за линии нападения.

Необычный волейбол

Играют так же как в волейбол, но с надувным мячом или воздушным шариком. В каждой команде от трёх до пяти человек. Задача игроков, ударяя пальцами или ладонями по шару, не давать ему опуститься вниз на землю, заставить его перелететь за сетку (или проведённую на земле линию) на сторону противника. Команда за это получает очко.

Кто первым наберёт 5 – 10 очков, тот победитель.

Лапта волейболистов

Перед игрой выбирают двоих судей. Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды, одна из которых подающая, а другая - принимающая подачу по правилам игры в волейбол. Игроки размещаются на площадке по - разному. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, внутри самой площадки. По команде первый игрок подаёт мяч через сетку на сторону противника, а сам быстро бежит за линией вокруг площадки и возвращается на

свое место. В это время играющие противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой внутри площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока игрок бежит по кругу. В тот момент, когда игрок вернется на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не сделают перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач, которые сделала принимающая команда во время перебежек противников. Затем команды меняются ролями и игра продолжается.

Двадцать пять

Игра похожа на игру «подай и попади». Каждый игрок, попавший мячом на другую сторону площадки, приносит одно очко своей команде. Команды подают подачи по очереди. В командах должно быть одинаковое количество участников. Команда, набравшая быстрее 25 очков, считается победителем.

Баскетбол

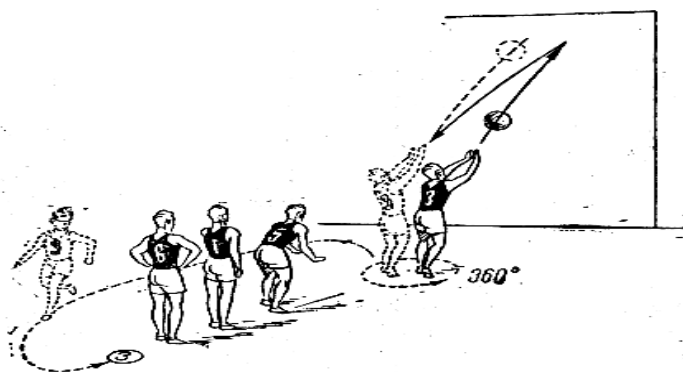
Две команды играют в баскетбол, но ведение мяча и передачи партнерам осуществляются волейбольной передачей. При ведении игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками вверх. Ведение мяча с ударами об пол не разрешается. Передачи можно выполнять стоя на полу и в прыжке. Таким же способом можно посылать мяч в кольцо.

Побеждает команда, забившая больше мячей.

У стены с поворотами

Игроки располагаются в колонны по одному у стены.

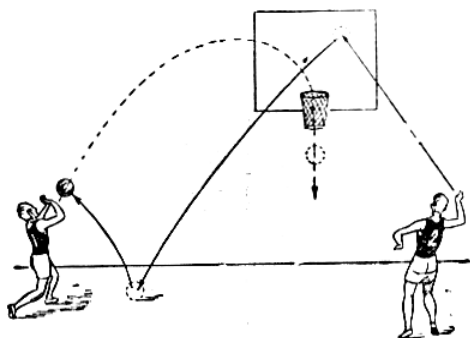
По сигналу первые игроки делают передачу над собой, а затем о стену, поворачивается кругом, принимает мяч и, направив его в стену, уходит в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот кругом, принимает мяч и т.д.



Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены после поворота кругом, и которая меньше допустила падений мяча на пол.

Попади в кольцо

Игроки располагаются в колонну по одному на разных сторонах баскетбольной площадки.

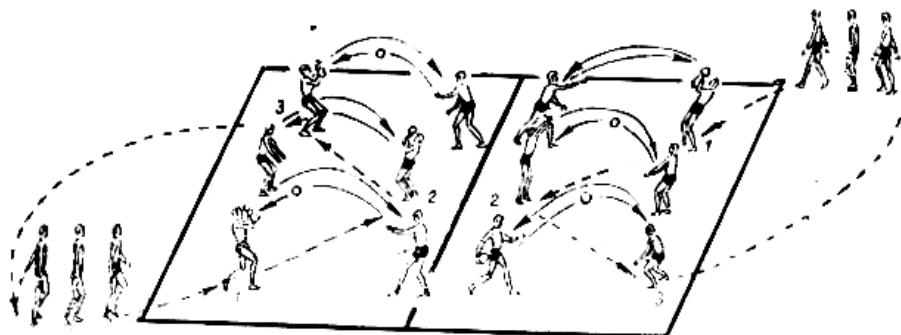


Поочередно первые игроки команд выходят к линии штрафного броска, подбрасывают мяч над собой и верхней передачей стараются попасть в кольцо. За попадание игрок получает очко, а команда-победительница определяется по сумме набранных очков.

Вариант. Условия те же, но попадание мячом в кольцо засчитывается только после отскока.

Передачи и перемещения

Играющие строятся, как показано на рисунке.

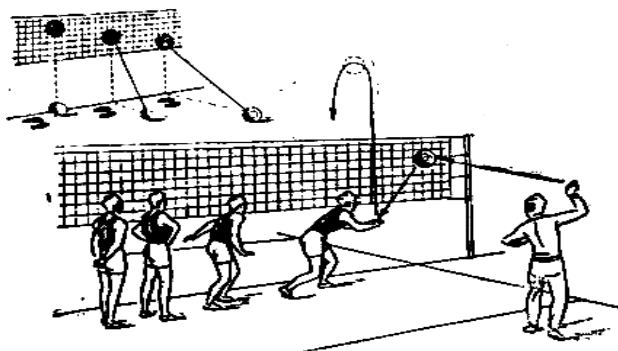


Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения. Передвижение приставными шагами в сторону с остановкой и выполнением передач в трех станциях – поочередно в зонах 5, 6,

1. Мячи набрасываются тремя участниками из зон 2, 3, 5, когда мячи набрасываются учениками из зон 2, 6, 4.

Прием мяча, отраженного от сетки

Игроки располагаются в колонну за линией нападения лицом к сетке.

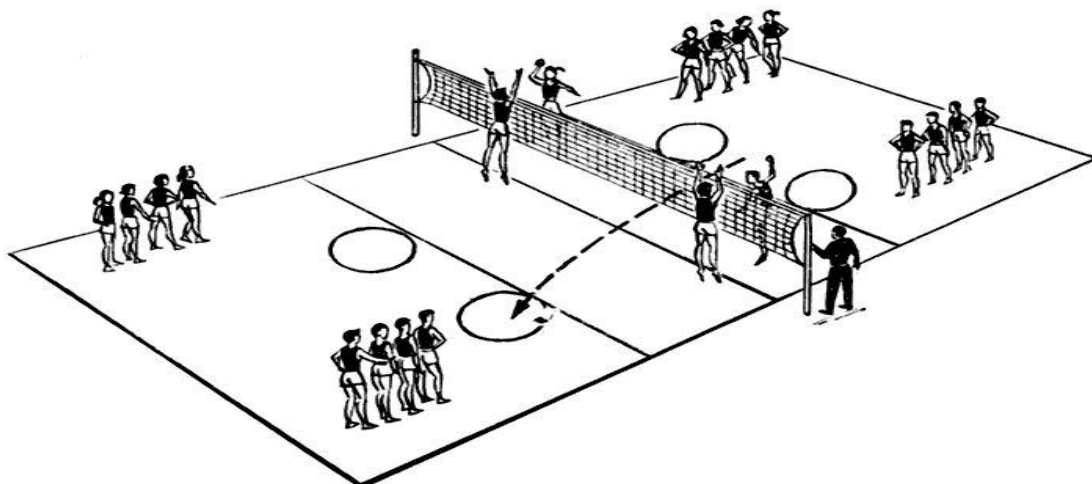


На противоположной стороне в зоне нападения ближе к сетке стоит преподаватель с мячом. Он подбрасывает мяч и передачей направляет его через сетку так, чтобы он опустился у самой сетки. Первый в колонне выбегает к сетке и принимает мяч снизу. После приема мяч должен опускаться в зоне нападения.

Игрок, выполнивший задание без ошибок получает очко, а победитель определяется по наибольшей сумме очков.

По наземной мишени

На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой или в левой руке теннисный мяч.



По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и

акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошел блок, но промахнулся, (мяч приземлился в пределах площадки) – 1 очко.

2. ПРОВЕДЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ ЭСТАФЕТ

Эстафета у стены

Играющие делятся на команды по 6 - 8 человек. Команды стоят в колоннах лицом к стене на расстоянии 3 – 4 м от неё. По сигналу стоящие первыми в колоннах выполняют нападающий удар в пол так, чтобы мяч отскочил от пола в стену. После удара игрок становится в конец колонны, а второй участник выполняет нападающий удар по отскочившему от стены мячу и т.д.

Выигрывает та команда, которая меньше всех потеряла мяч.

Эстафета волейболистов у стены

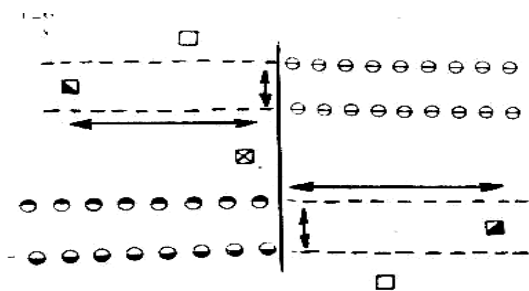
Играющие делятся и становятся так же, как в предыдущей игре.

По сигналу руководителя игроки выполняют 10 передач сверху двумя руками в стену. После десятой передачи первые бегут в конец колонны, а вторые продолжают выполнение передач и т. д. Потом выполняют 10 передач снизу двумя руками; 10 передач сверху одной рукой. Если игрок потерял мяч, он подбирает его и продолжает счёт.

Выигрывает команда, не допустившая падения мяча или уронившая мяч меньшее количество раз.

Эстафета с элементами волейбола

По сигналу преподавателя первые пары от стартовой линии продвигаются вперед, пасуя друг другу мяч по воздуху до своей стойки, обходят ее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу.



Добежав до начальной (стартовой) черты, они пасуют мяч следующей паре, которая повторяет их действия, и т.д. Вернувшиеся пары становятся в конце своих колонн.

Побеждает команда, выполнившая задание раньше другой и не имеющая штрафных очков.

Правила:

- Мяч во время перебежки можно только пасовать, а не перебрасывать. Разрешается ловить только паре, начинающей бег.
- Если мяч во время отбивая упал, игрок, допустивший ошибку, должен поднять его и продолжать дальше пасовать его партнеру.

Эстафета «Челночный бег»

Играющие делятся на 2 - 3 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. По сигналу первые игроки передвигаются приставными шагами до дальней трёхметровой линии, затем, до средней линии, потом, до дальней лицевой линии и возвращаются к своей команде. Передав эстафету, становятся в конец колонны, а вторые продолжают бег и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета с остановкой

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. У первых игроков в руках – набивной мяч.

По сигналу первые игроки бегут от лицевой линии к средней - бег, остановка, поворот кругом - бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперёд до линии нападения на противоположной площадке, остановка перемещение приставными шагами правым боком вперёд снова к линии нападения, после этого - бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке надо выполнить поворот на 360° во время бега. Передав эстафету

следующему, игрок становится в конец колонны. Если мяч выпадет из рук, его нужно поднять и продолжить бег.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета у стены с поворотами

Играющие делятся на команды и располагаются в колонны по одному у стены.

По сигналу первые игроки делают передачу сверху над собой, затем о стену, поворачиваются на 360° , принимают мяч, и, направив его в стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на 360° , принимают мяч и т. д. Все передачи выполняются сверху двумя руками. Во втором круге все передачи выполняются снизу двумя руками.

Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены, после поворота на 360° и которая меньше допустила падений мяча на площадку.

Эстафета с передачей сверху на точность

Играющие делятся на 2 команды и располагаются колоннами за средней линией.

По сигналу первые в колоннах, выполняя передачу мяча сверху двумя руками над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к баскетбольному щиту, они стремятся попасть мячом в баскетбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего передают мяч вторым игрокам своей колонны и т.д.

Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания.

Поймай и передай

На одной из разделенных волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две, три или четыре команды лицом к сетке, расстояние до которой определяет учитель. На противоположной площадке напротив своих колонн на заданном расстоянии стоят ученики – по одному от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу они выполняют подачу через сетку на противоположную

сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на другой стороне площадки ученики стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем подбегают к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

Мяч капитану

Команды выстраиваются в колонны не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии.

По сигналу капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все участники выполнят передачу своим капитанам.

Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

Передача мяча с третьего темпа

Расстановка – та же, что и в предыдущей эстафете. Во главе колонн встают более подготовленные игроки – разводящие.

По сигналу учителя капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и отходит чуть в сторону. Следующий за разводящим ученик выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эстафеты не меняются. Игра заканчивается после того, как капитаны получили передачи от всех участников команд.

Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше других.

Мяч в обруче

Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. Перед каждой колонной лежат 3–4 обруча в 3 м один от другого. В каждом обруче находится волейбольный мяч.

По сигналу направляющие в колоннах бегут к первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют верхнюю

передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч и бегут к следующему. Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.

Попади в щит

Игроки стоят в колоннах перед ограничительной линией. У направляющих в руках волейбольные мячи. Перед баскетбольным щитом на противоположной стороне площадки проводят ограничительную дугу при помощи 3–4-метровой веревки и мела.

По сигналу направляющий бежит к ней и, стараясь не наступить на нее, выполняет верхнюю передачу, стремясь попасть в баскетбольный щит, затем подбирает мяч, бежит к своей колонне и передает его следующему участнику.

Выигрывает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

Подача в щит

Содержание и правила – те же, что и в предыдущей эстафете, но вместо верхней передачи применяется нижняя прямая подача.

Эстафета волейбольных передач

Играющие делятся на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Каждая команда выстраивается на своём игровом участке в две встречных колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения, капитаны команд, стоящие направляющими правых колонн, получают по мячу.

По сигналу капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец собственной. Игра продолжается по этим правилам до тех пор, пока капитан, начавший игру, снова не получит мяч в свои руки и

демонстративно поднимет его над головой в знак завершения эстафеты.

Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

Эстафета парами

Игроки двух команд распределяются парами и выстраиваются перед линиями старта. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу они начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи, пересекают линию финиша (противоположный конец площадки) и, не переставая передавать мяч, друг другу, возвращаются обратно к своей колонне. Эстафету принимает вторая пара, а закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падение мяча на землю, а также ошибки при передачах учитываются и влияют на успех команды.

Встречная эстафета

В эстафете участвуют две команды. Каждая команда делится пополам и выстраивается в две встречных колонны по одному, на расстоянии 3-6 м между направляющими. Расстояние между командами - 4-6 м.

По сигналу, команды начинают выполнять встречные передачи. После выполнения передачи, занимающийся уходит:

- а) в конец своей колонны;
- б) в конец противоположной колонны.

Вариант 1. Игроки сначала выполняли передачу над собой, а затем - во встречную колонну.

Вариант 2. Можно проводить через сетку.

Попади в мат

Занимающиеся делятся на 2-3 команды, которые располагаются в колонну по одному, перед сеткой (расстояние до сетки можно менять). Колонна от колонны - на расстоянии 3-4 м. Перед каждой командой на противоположной стороне площадки кладется по мату.

По сигналу, первые в колоннах, способом верхней передачи, стараются попасть в мат. После передачи, игроки, пробегаая под

сеткой, подбирают мяч и передают очередному игроку в свою колонну.

Побеждает команда, у которой количество попаданий в мат наибольшее.

Обстрел чужого поля

На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко.

Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

Одна верхняя передача

Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Две верхние передачи

Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 2 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках.

По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т. д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

Верхняя и нижняя передачи мяча

Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз. Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

Приём и передача мяча в движении

Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

Эстафета с передачей волейбольного мяча

Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии.

По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время.

Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

победителем.

«НЕ ДАЙ ПОИМАТЬ МЯЧ»

Для игры выбирают 5-7 водящих. Чтобы водящие отличались от остальных игроков, желательно надеть на них отличительные знаки. У игроков, произвольно расположенных по спортивному залу, 3 или 4 волейбольных мяча. Игроки передают друг другу мячи верхней передачей, а водящие стараются поймать мячи или подобрать их с пола. Игроки, у которых водящие поймали мячи при передаче, или игроки, уронившие мячи (в случае, когда мячи подобрали водящие), выходят из игры. Игру проводят несколько раз по 2-3 минуты. После каждой игры назначают новых водящих.

Правила. Игроки с мячом не имеют права передвигаться по спортивному залу, а без мяча могут, выбирая для приема передачи наиболее удобную позицию. Игрок может владеть мячом не более 5 сек., после чего должен выполнить верхнюю передачу. Игрок, задержавший мяч более 5 сек., выходит из игры. Водящий, завладевший мячом, передает его любому играющему. Победителями объявляют водящих, которые смогли вывести из игры большее число игроков.

«ПОПРОБУЙ, УНЕСИ»

Игра в парах. Один игрок выполняет задание (прыжки на месте, приседания, кувырки), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке. Между ними лежит мяч. По сигналу один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трехметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются ролями. Игру повторяют 3 – 4 раза по 10 – 15 сек.

«МЯЧ СРЕДНЕМУ»

Играющие образуют несколько кругов, в центре каждого круга находится «средний». Игроки отдельного круга со своим средним – одна команда. Средний поочередно набрасывает ответную передачу. Передача мяча среднему может быть выполнена:

- а) – сверху двумя руками;
- б) – снизу двумя руками.

Получив мяч от последнего по счету в круге игрока, средний поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачи мяча. Затем можно сменить среднего.

«КРУГОВАЯ ПАПТА»

Игроки одной команды находятся за пределами круга, а игроки второй занимают места внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка). Стоящие за кругом ударами волейбольного мяча стараются выбить поочередно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать нападающим ударом, передачей снизу или сверху двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный прием (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении). В этом случае они остаются в кругу. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спиной атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность – 5 мин. Побеждает команда, сохранившая большее число игроков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эффективность технических действий в волейболе является вариативным фактором, определяющим результат игры. По этой

причине основное внимание преподавателя при обучении игре в волейбол должно быть направлено на техническую подготовку занимающихся.

Для эффективного обучения необходимо хорошее физическое развитие спортсмена. Также важна диагностика ошибок, неизбежно возникающих в процессе обучения.

В процессе тренировки постепенно должны повышаться требования к занимающимся и одновременно поддерживаться необходимый уровень качества выполнения упражнений. Выбор упражнений и их порядок должны стимулировать рост технического мастерства, а не только поддерживать существующий уровень навыков. Постепенность в повышении трудности задач, ставящихся перед занимающимися, должна быть, как в двигательном плане, так и в плане восприятия.

можно закончиться добрым, если забыты все игры из круга

«ПЕРЕСТРЕЛЬБОЛ»

На каждой половине волейбольной площадки выметаются по 5 – 10 игроков. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен ящик. Игру начинает одна из команд подачей мяча, игроки другой команды разыгрывают мяч до лицевой волейбольной (дисциплинарной) линии. Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в плен, и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в плену, не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (орбиту) на свою сторону. Если ему это удастся, игроки его команды разыграют подавший мяч. Иначе игра завершится неудачно, он из плена возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умело направлять мяч своему игроку, находящемуся в плену, а он должен поймать мяч. Правила допускают, что если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры 15 – 20 мин. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество плевых игроков.

«СНАЙПЕРЫ»

Обе половины площадки расчерчиваются команды. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. При ошибке второй раз подавать мяч не разрешается.

«ПЕРЕСТРЕЛКА»

Играют две команды. Располагаются они на своих половинах площадки в произвольном порядке, у каждой по три мяча. Сету не стандартный. Задача играющих, одной рукой сверху, как при нападающем ударе. Попадание засчитывается, если мяч коснулся соперника с лета, а не при отскоке, даются от Вед.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст] Учебник / А.А.Бишаева, А.А.Малков.- М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе [Текст] Учебное пособие - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
3. Кузнецов В. С. Теория и история физической культуры [Текст] Учебник / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.-М.: КноРус, 2020. 448 с.
4. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта [Текст]. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
5. Мурзин Д.В. Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта [Текст] Д.В.Мурзин, Р.М.Ольховский // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
6. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Текст] Учебное пособие.- М.: Юрайт, 2019. 254 с.
7. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой [Текст] М.: Юрайт, 2019. 254 с.
8. Собянин Ф. И. Физическая культура. [Текст] Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений.- М.: Феникс, 2020. 221 с.
9. Синяков, А. Ф. Самоконтроль физкультурника [Текст] учебное-методическое пособие.- Изд-во «Знание», М., 1987.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
---------------	---

1. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях волейболом	4
1.1. Игры и игровые задания на совершенствование перемещений в волейболе	4
1.2. Игры и игровые задания на совершенствование приема, передачи и подачи мяча в волейболе	5
2. Проведение волейбольных эстафет	48
Заключение	57
Список литературы	58
Содержание	59

Захарова Н.А.

**ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНО-ИГРОВОГО МЕТОДА В ЗАНЯТИЯХ
ВОЛЕЙБОЛОМ СО ШКОЛЬНИКАМИ**

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Подписано в печать 21.09.2021

Формат 60x84 1/16. Усл.п.л. 3,8. Тираж 50 экз. Заказ 234888

Отпечатано в типографии «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.
454080, г. Челябинск, ул. Энгельса, 61А