Волейбол доступен всем.

( выступление на ГМО)

 Подготовила:

 учитель физической культуры

 МБОУ "СШ № 4" г.Десногорска

 Куракина Н.В.

 Волейбол — одна из наиболее распространенных игр в мире. Массовый, характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности реквизита. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество — возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

 С момента своего появления на свет волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

 Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой игры покоряют многих.

 Волейбол – спортивная игра сочетает в себе элементы различных видов спорта и характеризуется разнообразием стилей игры. Волейбол требует проявления не только физических качеств, но и внимания в течение длительного времени, быстрой реакции, игровой интуиции и твердой воли.

 Волейбол позволяет развивать такие качества как быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые качества, координация движений, ориентация в пространстве, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника. Занятия волейболом формируют различные двигательные навыки, укрепляют здоровье людей с ограниченными возможностями здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

 Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удачи или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

 Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

 Формируя на основе вышеперечисленного поведенческих установок, [волейбол](http://pandia.ru/text/category/basketbol/), как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир играющего, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

 **Волейбол доступен всем и каждому. Чтобы поиграть в волейбол, не требуются большие финансовые затраты и физическая подготовка. Мяч, подходящая площадка и несколько человек, желающих поиграть,  - вот и все, что нужно. При отсутствии специальной волейбольной площадки с сеткой можно играть просто встав в круг, как это делают летом на пляже, в походах.**
 По сути, пляжный волейбол ничем не отличается от волейбола «классического», за исключением того, что «пляжники» играют на свежем воздухе, а это еще полезнее.

 Волейболв том виде, в котором мы его знаем сейчас, подразделяется на два основных типа: пляжный и классический. Между ними существуют определенные отличия, важнейшим из которых является то, что в классическом волейболе участвуют команды до двенадцати человек, а  в пляжном волейболе происходит игра между двумя участниками.

В свою очередь классический волейбол подразделяется на следующие виды:

* Мини-волейбол (всем участники, достигшие четырнадцатилетнего возраста);
* Пионербол (мяч разрешается брать в руки);
* Собственно, волейбол (с наличием сетки);
* Кертнбол (в качестве сетки используется сплошная непрозрачная ткань);
* и последний вид - Фистбол (в качестве сетки используется веревка).

**При обучении детей волейболу по мере усвоения технических приемов необходимо использовать на уроках подвижные игры и эстафеты с отдельными его элементами. Их можно проводить как в основной, так и в заключительной части урока, а в зависимости от уровня подготовленности учащихся, количества волейбольных мячей и размеров спортивного зала – усложнять или упрощать.**

###   Эстафеты с элементами волейбола

 Самым сложным моментом в организации волейбольных эстафет является формирование команд. С одной стороны, выбранный способ деления на команды должен занимать минимальное количество времени, а с другой, команды должны быть примерно равными по силам. Кто, как не учитель, сможет сделать это правильно?

 После каждой проведенной эстафеты следует разобрать типичные ошибки, чтобы не допускать в дальнейшем нарушений техники элементов волейбола.

**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.

**Правила**

1.Подачи и передачи выполняют только из-за ограничительной линии, обозначенной учителем.
2. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку ученик повторяет упражнение.
3. При выполнении подачи мяч не должен касаться сетки.

4.Подачи выполняют все члены команды.
5. Направляющие в колоннах, приняв последнюю передачу, поднимают мяч над головой.

**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.

**Правила**

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Не разрешается нарушать очередность выполнения передач в колоннах и пропускать передачи.
3. При неудачном выполнении ученик повторяет передачу.
4. При падении мяча его подбирает тот, кому была адресована передача.
5. По окончании эстафеты капитаны поднимают мячи над головой.
6. Можно порекомендовать менее подготовленных учеников ставить в начало колонн – тогда им будет легче выполнить передачу.

**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.

**Правила**

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Разводящий, не сумевший выполнить передачу над собой, должен повторить попытку.
3. При неудачной передаче мяч подбирает игрок, которому она адресована, и выполняет ответную передачу.
4. Запрещается нарушать очередность выполнения передач мяча в колоннах и пропускать передачи.

**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.

**Правила**

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Мяч при верхней передаче должен взлететь на высоту не менее 1 м над головой игрока.
3. Если мяч выкатится из обруча, участник эстафеты должен сам вернуть его на место.

**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.

**Правила**

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Запрещается посылать мяч в щит броском, а не верхней передачей.
3. Разрешается выполнять передачу в щит не более трех раз – до первой удачной попытки.
4. Мяч нужно не бросать, а передавать в руки следующему участнику.

**Подача в щит**

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

### Подвижные игры с элементами волейбола

**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.

**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.

**Правила**

1. Не разрешается заступать на площадку команды соперников.
2. Не разрешается ловить мяч.

**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.

**Правила**

1. Передвигаться по площадке могут участники, у которых в данный момент нет мяча.
2. Игрок водящей команды, получивший мяч, может передвигаться по площадке только после выполнения им передачи.
3. Упавший на пол мяч передают игрокам водящей команды.
4. По предварительной договоренности игрок противоположной команды, поймавший мяч, может:

– не считаться осаленным и продолжить игру;
– принести своей команде очко, дающее право следующему осаленному ученику остаться в игре или вернуть на площадку ранее осаленного.

**Передача центровому**

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 центровых игроков меняют.

**Правила**

1. Мяч передают по кругу строго по очереди.
2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется.

**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 удается, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Правила**

1. Подача выполняется только по сигналу учителя.
2. При неудачной подаче первая команда тоже получает очко.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко.
4. После приема мяча первая команда передает мяч второй под сеткой.
5. Игроки второй команды выполняют по одной подаче, соблюдая очередность.
6. Подачу можно выполнить любым волейбольным способом.