# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГБОУ ГИМНАЗИЯ №446 ВЛАСОВОЙ Л.Н. на тему:

# Волейбол в 9 классе

Учебной программой в 9 классе предусмотрено изучение передачи мяча сверху двумя руками в зонах 5-3-4, 6-2-4 и 1-3-2 стоя лицом к цели; в зонах 6-3-2 и 6-3-34 стоя спиной к цели; передача через сетку в прыжке на заднюю линию; прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину; верхней прямой подачи из-за лицевой линии; прямого нападающего удара из зон 4 и 2; одиночного блокирования. В ходе уроков организуется учебные игры с заданиями, для закрепления изученного материала применяются двусторонние игры. Часть приемов игры уже знакома девятиклассникам, но теперь они выполняются в более сложных условия, приближенных к игровой обстановке.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ.

      Уверенное овладение навыком передачи мяча сверху двумя руками, обеспечивает на уроках физической культуры решение многих задач: изучение тактических действий, нападающего удара, блокирования и даже ведение двусторонней игры в волейбол (без подачи). К 9 классу учащиеся должны освоить передачу сверху настолько, чтобы уверенно выполнять групповые и индивидуальные упражнения в передачах в сочетании с различными перемещениями.

     В групповых упражнениях совершенствуется направление первых (после приема подачи) и вторых (для нападающего удара) передач мяча: с задней линии (из зон 6, 5, 1) в зону 3 или 2 — первые передачи, из зоны 3 в зоны 4 и 2 стоя лицом или спиной к цели и из зоны 2 в зоны 3 и 4 — вторые передачи. Передачи через сетку выполняются в прыжке.
      Перед тем как выполнить групповое упражнение с волейбольным мячом, его выполняют с набивным. Во-первых, это способствует развитию необходимых при передаче двигательных качеств. Во-вторых, учащимся легче освоить характер упражнения, связанного с перемещениями игроков и направлением передач. Рекомендуем использовать для овладения данным навыком следующие упражнения.

1. На рис. 2 показаны прием мяча от соперника, первая и вторая передачи и отбивание мяча через сетку. Игрок 6 передает мяч в зону 3, а отсюда игрок 3 — в зону 4, из которой мяч направляют через сетку в зону 6. На другой стороне площадки выполняют те же передачи, но из зоны 3 мяч передают в зону 2 (см. рис) 1). Переходят учащиеся после передачи в ту колонну, куда они направили мяч: из зоны 6 — в зону 3, из зоны 3 — в зону 4, из зоны 4 — в зону 6 на противоположной стороне площадки. На другом краю сетки выполняют передачи через сетку во встречных колоннах (без перехода из колонны в колонну и с переходом, с передачей в прыжке в одной из колонн).

2. Учащиеся расположены так же, как в упражнении 1, только одна группа находится в зоне 2, и вторая передача из зоны 3 направляется туда.

3. Расположение учащихся такое же, как в упражнении 1, но группа игроков находится не в зоне 6, а ближе к зоне 5, и вторая передача в зоне 3 делается в зону 2 стоя спиной к ней. Это же упражнение выпол¬няется в расстановке в зонах 1—3—4 (передача стоя спиной к цели в зону 4).

4. Упражнение по своему характеру такое же, как предыдущее, но учащиеся располагаются в зонах 6, 2 и 3, первая передача — из зоны 6 в зону 2, вторая — из зоны 2 в зону 3.

5. Учащиеся располагаются в колонне. Напротив них стоит водящий. Он передает мяч первому в колонне, тот передачей в прыжке посылает мяч водящему и уходит в конец колонны. После двух-трех серий передач водящего меняют. Более сложный вариант (для юношей): после передачи из колонны учащийся бежит на место водящего, а водящий после передачи идет в конец колонны.

6. Учащиеся располагаются по кругу, в середине которого стоят один или двое водящих. Водящие поочередно посылают передачей мяч стоящим в круге, те возвращают мяч им обратно. То же, но водящие стоят на месте, а учащиеся движутся по кругу приставными шагами.

7. Учащиеся располагаются во встречных колоннах. В каждой колонне игроки выполняют передачи в прыжке и после передачи идут в конец противоположной колонны.

8. По мере того как учащиеся станут уверенно выполнять упражнения, их проводят в виде игр и соревнований. Основное условие — качественное выполнение приемов игры, чтобы мяч держался в воздухе как можно дольше.

ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ ВОЛЕЙБОЛ 9 КЛАСС.

       В предыдущих классах на уроках волейбола учащиеся овладели основой навыка приема мяча снизу двумя руками и теперь, в IX классе, могут применять его в игре. Это создает благоприятные условия для совершенствования данного приема в более сложных ситуациях. Для закрепления навыка применяют следующие упражнения.

1. Учащиеся располагаются так же, как в упражнении 5 из раздела «Передача». Водящий посылает мяч передачей сверху двумя руками (или набрасывает), первый в колонне принимает мяч снизу.
2—5. То же, что в упражнениях 1—4 из раздела «Передача», но мяч, посланный через сетку, принимают снизу двумя руками и направляют к сетке в заданную зону.
6. В парах, один учащийся после подбрасывания мяча ударом одной руки посылает мяч партнеру, который принимает его снизу двумя руками.
7. В парах, расстояние между игроками 10— 12 м. Один игрок посылает мяч верхней прямой подачей, другой принимает снизу двумя руками.
8. То же, что в упражнениях 1 и 2 из раздела «Передача», но мяч через сетку посылают нападающим ударом, а на другой стороне площадки принимают снизу.

ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ ОДНОЙ РУКОЙ С ПАДЕНИЕМ И ПЕРЕКАТОМ В СТОРОНУ НА БЕДРО И СПИНУ ВОЛЕЙБОЛ 9 КЛАСС

     Показан на рис. 3. Мяч принимается одной рукой — если правой, то падение и перекат в сторону на бедро и спину выполняется вправо, если левой рукой — то влево. Рекомендуем при обучении использовать следующие упражнения.

1. Имитация приема: падение и перекат с места, затем — после перемещения.
2. Прием снизу наброшенного мяча.
3. Упражнения, в которых условия выполнения усложняются по тому же принципу, как это было показано применительно к передачам сверху и приему мяча снизу.

ПОДАЧА МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ 9 КЛАСС

      В IX классе учащиеся совершенствуют навык нижней прямой подачи и изучают верхнюю прямую подачу. Нижняя подача дает возможность более успешно разучить упражнения, связанные с приемом подачи. Интереснее проходит и двусторонняя игра: меньше ошибок при подаче и приеме мяча.
     При совершенствовании нижней подачи надо следить, чтобы при замахе рука отводилась назад, а в ударном движении шла вниз-вперед, чтобы удар по мячу наносился открытой ладонью выпрямленной руки, а после удара учащийся по инерции делал шаг вперед сзади стоящей ногой. Приводим упражнения, которые можно использовать при совершенствовании нижней прямой подачи1. Броски набивного мяча (1 кг) снизу одной 2. Подача на точность: в правую и левую
рукой: в стену, в парах, расстояние 10—12 м. дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки.

УПРАЖНЕНИЕ СОЧЕТАЕТСЯ С ПРИЕМОМ ПОДАЧИ.

     Верхняя прямая подача включена в программу для юношей, однако девушкам этот способ также доступен. В исходном положении игрок расположен лицом к сетке. На (рис. 4) показаны основные положения при верхней прямой подаче. Удар по мячу производится в высшей точке над головой выпрямленной рукой, ладонь открыта и напряжена, пальцы сомкнуты. Не следует поощрять попытки учащихся прилагать максимальные усилия, главное внимание сосредоточивать на подбрасывании, замахе и согласованности движений. При обучении применяют такие упражнения.

1. Подача мяча, закрепленного на резиновых амортизаторах.
2.Подача мяча, установленного в держателе.
3.Подача мяча через сетку с расстояния 6 м.
4. Подача из-за лицевой пинии в пределы площадки.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР В ВОЛЕЙБОЛЕ.

       В нападающем ударе выделяют разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление (рис. 5). В разбеге делают от одного до трех шагов. Для последнего шага характерна жесткая постановка ноги (чаще правой) на пятку, левая приставляется с одно-временным движением рук вперед. При отталкивании важно согласовать движения рук с разгибанием ног. Удар производится в высшей точке прыжка. Приземление должно быть

мягким (ноги надо обязательно сгибать).

Для освоения нападающего удара выполняют обычно следующие упражнения.

1. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками в прыжке. То же после спрыгивания с возвышения (высота до 40 см).
2. Удары кистью по мячу: «полстена», в поролоновый мат, стоя на коленях.
3. Нападающие удары по мячу, укрепленному на амортизаторе: стоя на месте, в прыжке с места, с разбега.
4. Нападающий удар по мячу, находящемуся в держателе (рис. 6).
5. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
6. Нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Организация такая же, как в упражнениях 1—4 раздела «Передача».

        Учащимся обычно трудно удержаться от того, чтобы, не попытаться ударить по мячу как можно сильнее. Однако подобное стремление при обучении удару сковывает движения и не способствует становлению правильного навыка, при котором главное — согласованность движений с траекторией полета мяча. Лишь по мере совершенствования навыка можно увеличивать прилагаемые усилия при ударе. Для тех же, у кого еще нападающий удар не получается, надо рекомендовать удары по мячу, находящемуся в держателе, а также удары через сетку по мячу, подброшенному партнером.

ВОЛЕЙБОЛ 9 КЛАСС. БЛОКИРОВАНИЕ

        При изучении волейбола в 9 классе, блокирование (рис. 7) является самой надежной защитой от нападающих ударов. Суть его в том, чтобы своевременно поставить руки над сеткой на пути мяча. Определив направление передачи для нападающего удара и положение нападающего, блокирующий выбирает место для отталкивания, продолжая наблюдать за направлением разбега нападающего. Отталкивание производят так, чтобы в момент удара ладони были над сеткой, при этом характерно встречное движение руками и кистями сверху вниз, касание мяча происходит на стороне нападающего. Для освоения навыка блокирования полезны такие упражнения.

1. Прыжки толчком двумя с места и разбега в один-два шага4 с доставанием подвешенного набивного мяча.
2. Блокирование стоя на подставке, руки над сеткой, нападающие бросают мяч через сетку в прыжке двумя руками.
3. Блокирование с места в прыжке нападающего удара по мячу, находящемуся в держателе.
4. Блокирование стоя на подставке нападающего удара по мячу, подброшенному партнером.

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ И ЗАЩИТЕ

       Тактические действия в нападении и защите служат для организации игровой деятельности волейболистов во время игры.
При подаче игрок стремится направить мяч так, чтобы затруднить прием мяча игрокам команды соперников. Обычно мяч посылают на игрока, слабо владеющего приемом, а также к лицевой или к боковой линиям. При передаче мяча для завершающего удара игрок, который ее выполняет, выбирает такое положение, чтобы стоять лицом к нападающему игроку.
Учащиеся должны уметь осуществлять прием мяча двумя руками сверху или снизу в зависимости от расстояния до места падения мяча и скорости его полета. Для этого применяют следующие упражнения в парах.

1. Один учащийся направляет мяч партнеру по различной траектории сверху двумя руками или ударом одной рукой. Другой игрок выполняет прием мяча сверху или снизу.
2. То же, но учащихся разделяет сетка. Учебная игра. Проведение двусторонних игр в волейбол полностью зависит от степени овладения учащимися навыками подачи, приема и передачи мяча. При невысоком уровне подготовки следует применять нижнюю прямую подачу или вводить мяч верхней прямой подачей с расстояния 3—6 м. Не следует разрешать учащимся производить сильные нападающие удары. Игроки, полностью не овладевшие этим навыком, должны выполнять передачу через сетку в прыжке.

     На каждом уроке при проведении учебной двусторонней игры учащимся даются определенные задания. Приводим основные виды этих заданий.

1. При приеме подачи мяч направлять в зону 3, в зону 2.
2. Вторую передачу выполнять игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной.
3. Игрок зоны 6 располагается ближе к сетке и осуществляет страховку при блокировании или играет в защите, когда нападающий удар не производится.

      Игру проводят на двух площадках (можно уменьшенного размера). Учащиеся, которые в данный момент не играют, по заданию педагога выполняют различные упражнения с волейбольными и набивными мячами. При построении уроков учителя должны учитывать уровень подготовленности учащихся, степень освоения ими материала предыдущих классов, условия проведения учебных занятий и др. В приведенном ниже примерном распределении материала по отдельным урокам отражен только основной программный материал IX класса. Вопросы, связанные с повторением, решает в каждом конкретном случае сам учитель, руководствуясь стремлением успешно осуществить задачи урока.