**Ханты-Мансийский автономный округ - Югра**

**муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа**

**г. Пыть-Ях**

**Методическая разработка**

**«Игры и эстафеты**

**с элементами волейбола»**

|  |
| --- |
| Выполнил:  Диденко Александр Владимирович  Тренер-преподаватель,  МБОУ ДОД ДЮСШ г. Пыть-Ях |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

По мере усвоения обучающимися технических при­емов волейбола полезно использовать на учебно-тренировочных занятиях подвижные игры и эстафеты с волейбольными эле­ментами. Однако кажущаяся легкость проведения подобных соревнований нередко приводит к обрат­ным результатам. Ведь эмоциональный накал игр и эстафет, стремление команд во что бы то ни ста­ ло одержать победу отнюдь не всегда способству­ют грамотному и тщательному выполнению техни­ческих приемов и затрудняют проведение подоб­ ных соревнований. Кроме того, надо постоянно по­ мнить, что во время игр менее подготовленные уче­ники могут подвергаться упрекам со стороны парт­неров по команде, что, конечно же, недопустимо. Поэтому, выбирая соревновательный материал, учитель должен быть уверен в физических и тех­нических возможностях подавляющего большин­ства учеников, чтобы исключить проявление недо­вольства учащихся друг с другом и создать в коман­дах атмосферу взаимовыручки.

Если подвижные игры и эстафеты используют­ся как средство эмоциональной разрядки, их надо проводить непосредственно перед заключительной частью урока.

Предлагаемые подвижные игры и эстафеты, бе­зусловно, можно усложнять и упрощать, сообразу­ясь с уровнем подготовки занимающихся, количеством волейбольных мячей и размерами спортивного зала.

**СОДЕРЖАНИЕ.**

1. **Подвижные игры с элементами волейбола**

**«Мяч над головой»**

(отработка техники верх­ней передачи).

Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1- 1,5 мин.) объявляется заранее. Одновременно мо­гут играть две, четыре и более команды. При не­хватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произ­вольно располагаются на отведенной им части пло­щадки. Одна команда отделяется от другой мело­вой линией или любыми имеющимися разметка­ ми. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который кон­тролирует игру команды-соперницы. По сигналу тренера все играющие начинают выполнять верх­нюю передачу над собой. Обучающийся, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше человек. Игру повторяют 2-3 раза.

**Правила игры***.*

1.Не разрешается заступать на площадку команды-соперницы.

2. Не разрешается подбрасывать мяч. Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры.

**«Мяч перед собой»**

(отработка техники нижней передачи).

Условия игры те же, что и в игре «Мяч над головой», только верхняя передача заме­няется нижней.

**«Передача центральному».**Команды распо­лагаются на площадке, образуя два, три или более кругов. В середину каждого круга встает ученик — центральный — с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выделяет ученика, контролирую­щего игру соперника. По сигналу учителя централь­ный посылает мяч любой передачей каждому иг­року. Тот делает ответную передачу центральному. И так, соблюдая строгую очередь, мяч по кругу об­ходит всех игроков. Выигрывает команда, выпол­нившая в оговоренное время большее количество передач. Игру повторяют 2-3 раза, при этом жела­тельно менять центральных игроков. Можно также играть, пока все игроки не побывают в роли цент­ральных. В этом случае побеждает команда, набрав­шая большую сумму передач.

***Правила игры****.*

*1.*Мяч передают игрокам стро­го по очереди. В противном случае передача не зас­читываем и центральный должен выполнить про­ пущенную передачу.

2. Если до окончания игры цен­тральный успел передать мяч всем ученикам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу.

3. Падение или ловля мяча не считаются ошибкой, и счет передач сохраняется. В усложненном вари­анте падение или ловля мяча ведут к «сгоранию» предыдущих передач, и счет начинается с нуля.

**«Волейбольные салочки».**

Команда делится на две группы. Водящая группаа надевает цветные ленточки через плечо (или лыжные номера). Все игроки произвольно расходятся по площадке. По сигналу тренера игроки водящей группы переда­ют мяч друг другу любой волейбольной передачей, ловят его и броском мяча стараются осалить со­перников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через оговоренное время группы меняются ро­лями. Выигрывает группа, осалившая большее число игроков.

***Правила игры****.*

1*.*Игроки обеих групп имеют право свободно перемещаться по площадке.

2. Иг­рок водящей группы, получивший мяч, может пе­редвигаться по площадке только после выполне­ния передачи или броска.

3. Упавший на пол мяч передают игрокам водящей группы.

4. По пред­варительной договоренности игрок противополож­ной команды, поймавший мяч, может:

а) не счи­таться осаленным и продолжить игру

6) принести своей команде очко, дающее право следующему осаленному игроку остаться в игре или вернуть на площадку ранее осаленного.

**Варианты.**

1. Игру проводят по тем же пра­вилам, но до того момента, когда будут осалены все игроки. Выигрывает группа, закончившая игру за более короткое время.

2. Водящая группаа имеет два или более мячей.

**«Завладей мячом».**

Игроки делятся на две ко­манды, которые еще раз делятся пополам (условно  будем говорить «полная команда» и «половина ко­манды»). Одна полная команда и половина коман­ды соперников произвольно располагаются на пло­щадке. Игроки «половинки» надевают через плечо цветные ленточки или лыжные номера. По сигналу учителя игроки полной команды начинают переда­вать мяч друг другу любой волейбольной переда­чей. Игроки «половинки» стараются перехватить мяч, а завладев им, передают его полной команде и получают очко. Через определенное время очки, набранные игроками половины команды, подсчитываются и в игру вступает другая половина этой команды. Затем команды меняются ролями. Выиг­рывает команда, набравшая обеими «половинками» большую сумму очков.

**Правила игры.**

1. Игрок полной команды, выпол­нивший вместо волейбольной передачи бросок, вновь получает мяч для выполнения передачи.

2. Игроки полной команды могут ловить мяч перед очередной передачей.

3. Запрещается вырывать или выбивать мяч у игроков полной команды.

4. Упавшим на пол мячом могут завладеть игроки любой команды. При касании мяча игроком «поло­винной» команды она получает очко.

5. Игроки обеих команд могут произвольно передвигаться по пло­щадке.

6. Игрок полной команды, владеющий мя­чом, может передвигаться по площадке только пос­ле выполнения передачи.

**«Прими подачу».**

Игроки делятся на две коман­ды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй встают вдоль лицевой линии на другой стороне пло­щадки, а ее направляющий получает волейболь­ный мяч. По сигналу учителя игрок второй коман­ды выполняет подачу мяча через сетку. Любой иг­рок первой команды должен принять подачу и вы­полнить передачу одному из своих товарищей, ко­торый должен поймать мяч. Когда все игроки вто­рой команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры.**

1. Подачу выполняют только по сигналу учителя. В противном случае она не засчитывается и первая команда получает очко.

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. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко первой коман­де не засчитывается.

5. Первая команда перекаты­вает под сеткой мяч, когда он находится на ее пло­щадке, второй команде.

6. Игроки второй команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

7. Подачу можно выполнить любыми оговоренными в волейбольных правилах способами.

**Варианты.**

1. Ловить мяч игрокам первой команды разрешают только после второй переда­чи.

2. Подачу одновременно выполняют два игрока второй команды.

1. **Эстафеты с элементами волейбола**

**«Мяч капитану».**

Произвольное количество ко­манд выстраивается в колонны, не менее чем в од­ном метре друг от друга. К ним лицом на расстоя­нии, установленном учителем, встают капитаны с волейбольным мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводят ограничительные линии. По сигналу учителя капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым, стоящим в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все члены команды выполнят передачу сво­им капитанам. Выигрывает команда, раньше закон­чившая передачи.

**Правила.**

1. Запрещается переступать ограничи­тельную разметку.

2. Не разрешается нарушать оче­редность передач в колоннах и пропускать переда­чи членами команд.

3. При неудачном броске мяча обучающийся повторяет передачу.

4. При падении мяча его подбирает обучающийся, которому была адресована передача.

5. По окончании эстафеты капитаны под­нимают мячи над головой.

6. Рекомендуется менее подготовленных обучающихся ставить во главе колонн, тогда им легче принять Мяч от капитана. При дого­воренности можно разрешить отдельным игрокам переступать ограничительные линии, корректно мотивировав такое разрешение.

**Варианты.** 1. Когда все игроки в колоннах передадут мяч своему капитану, на его место вы­бегает новый капитан и эстафета продолжается. За­канчивается она после того, как все игроки побы­вают на месте капитана.

2. Команды делятся попо­лам, выстраиваются в колонны друг против друга за ограничительными разметками и по сигналу учи­теля выполняют встречную передачу мяча. Эста­фета заканчивается, когда начавший ее ученик при­нимает мяч.

3. То же, но мяч передают через сетку.

**«Передача мяча с третьего темпа».**

Расста­новка команд та же, что и в предыдущей эстафете. Во главе колонн становятся наиболее подготовлен­ные ученики — разводящие. По сигналу тренера капитан передает мяч разводящему, который вы­полняет передачу над собой и смещается чуть в сто­рону. Следующий за разводящим игроком выпол­няет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эста­феты не меняются. Эстафета заканчивается после того, как капитаны получили передачи от всех чле­нов своих команд. Выигрывает команда, закончив­шая эстафету раньше других.

**Правила.**

1. Запрещается переступать за огра­ничительные линии.

2. Разводящий, не сумевший выполнить передачу над собой, должен повторить попытку.

3. При неудачной передаче мяч подбира­ет обучающийся, которому она адресована, и выполняет ответную передачу.

4.Запрещается нарушать оче­редность передач мяча в колоннах и пропускать передачи игроками.

**Варианты**.

1. Проводится встречная эстафета в стоящих напротив друг друга колоннах с раз­водящими впереди. Эстафета начинается переда­чей мяча разводящими над собой.

2. То же, но с передачей мяча через сетку. Если мяч не переле­тел через сетку или не был принят разводящим на противоположной стороне площадки, во избежание недоразумений надо придерживаться следующих правил:

а) в любом случае разводящий должен выполнить передачу над собой;

б) игрок, совер­шивший при подаче ошибку, повторяет подачу, но уже без помощи разводящего.

**«Поймай и передай».**

На одной из разделен­ных волейбольной сеткой площадок выстраивают­ся в колонны две, три или четыре команды. Рас­стояние до волейбольной сетки определяет учитель, или оно обозначается ограничительной линией. На противоположной площадке напротив своих колонн и тоже за ограничительной линией стоят по одному ученику от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат по волейбольному мячу. По сиг­налу тренера первые в колоннах выполняют пода­чу через сетку на противоположную сторону пло­щадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на противоположной стороне площадки ученики ста­раются поймать этот мяч (или подбирают его с пола), после чего подбегают к ограничительной линии и выполняют передачу в свою колонну. Эс­тафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах игроки примут передачи. Побеждает ко­манда, закончившая эстафету раньше других.

**Правила.**

1. Подачи и передачи выполняют толь­ко из-за ограничительной линии. По предваритель­ной договоренности менее подготовленные учени­ки могут выполнять их с удобной для них точки.

2. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет упражнение.

3. При вы­полнении подачи мяч не должен касаться сетки.

4. Подачи выполняют по очереди все участники эста­феты.

5. Направляющие в колоннах, приняв пос­леднюю передачу, поднимают мячи над головой, фиксируя окончание эстафеты.

**Вариант**. Игрок, выполнивший подачу, пе­ребегает на противоположную сторону площадки. Игрок, совершающий передачу, перебегает в свою команду и становится в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колон­нах принимают последнюю передачу.

Каждую из предложенных эстафет проводят 2-3 раза, чтобы обучающиеся лучше приспособились к ней. Командные места определяют по наименьшей сум­ме мест, занятых в каждой эстафете (например: 2-е, 1-е и 4-е места = 7 очков). При проведении разных эстафет можно суммировать все места, занятые ко­мандами в данных соревнованиях. Если игры и эс­тафеты являются основной темой учебно-тренировочного занятия, определе­ние победителей зависит от педагогических задач и конкретной ситуации.

Предположим, во время проведения подвижных игр одна из команд значительно оторвалась от других. Тогда вряд ли стоит суммировать результаты проведенных игр с результатами предстоящих эс­тафет: победитель и так известен. Целесообразнее перед проведением эстафет переформировать команды и результаты подвижных игр считать от­дельно. Другое дело, если тренер хочет наглядно продемонстрировать обучающимся уровень общей и тех­нической подготовки каждого. Анализируя занятие, он указывает, в силу каких причин одна из команд постоянно одерживает уверенные победы над соперниками.

Если же к окончанию игр команды подошли до­статочно ровно, то результаты можно суммировать — это увеличивает эмоциональный накал борьбы, поскольку неудача в одном виде соревнований не­редко компенсируется успешным выступлением в другом.

При необходимости, а она, как правило, бывает, тренер после каждого соревнования указывает на типичные и конкретные ошибки обучающихся, подбад­ривая проигравших и отмечая победивших. Важно продумать и способ формирования команд. Напри­мер, потеря времени и беспорядок возникают, когда игроки предлагают объединиться по прин­ципу «кто с кем хочет» или позволяют капитанам подбирать себе команду. Это не только отнимает от урока много времени, но и обижает неумелых, ко­торые оказываются никому не нужны и, не желая быть в тягость товарищам, заявляют, что сами не хотят участвовать ни в каких соревнованиях. Вряд ли нужно на все время прохождения темы состав­лять и постоянные команды. В организационном отношении это, конечно, удобно, но и вероятность появления команды-лидера тоже велика, что сни­жает соревновательный интерес остальных учени­ков. Лучше всего формировать команды произ­вольно по ходу занятия. Например, при работе с мячом в парах, когда ученики стоят друг против друга в двух шеренгах, достаточно разделить каж­дую шеренгу пополам, чтобы получить четыре ко­манды, или объявить каждую шеренгу командой. Какой бы способ формирования команд ни был из­бран, он должен отвечать следующим требовани­ям: отнимать минимум времени, не собирать в од­ной команде наиболее подготовленных обучающихся, не обижать менее подготовленных.