Заголовок. **Волейбол. Обучение передаче мяча двумя руками сверху**

**в четвертом классе.**

Регион. Курганская область, г. Курган

Автор Нестеров В. Ю., учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

МБОУ «СОШ №40»

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращаться с мячом. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом, создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, развитие психических процессов (восприятие, внимание, память).

Игровые упражнения создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации в практике индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся. Особой заботой следует окружить детей со слабой физической подготовкой, активно задействуя их в разнообразных видах деятельности.

Прежде чем приступить к обучению передачи мяча двумя руками сверху, знакомлю обучающихся со стойкой волейболиста ( ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены, локти направлены вперед -в стороны - вверх), основными способами перемещения.

**На первом этапе** обучения первым упражнением, подводящих учеников к освоению передачи мяча сверху двумя руками, является ловля мяча с собственного подбрасывания встречным движением. Школьники должны, подбросив мяч, принять положение стойки волейболиста. Затем, согласованно разгибая руки, туловище и ноги навстречу опускающемуся мячу, поймать его, закончив упражнение полным выпрямлением рук и ног. Это упражнение я считаю основой правильного освоения схемы передачи мяча сверху двумя руками. После формирования устойчивого навыка ловли мяча встречным движением можно переходить к следующим упражнениям. Ввиду важности данного упражнения учащиеся сдают его на оценку: школьник несколько раз выполняет подбрасывание и ловлю мяча, а учитель оценивает технику движения.

**На втором этапе** - совершенствование разученных движений: ловля мяча с собственного подбрасывания встречным движением после перемещения. Теперь уже ученики ловят мяч после подбрасывания его не точно над собой, а подбрасывая вверх – вперед или вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево. Чтобы поймать мяч в этом случае, им нужно подбежать к месту вероятного падения мяча, принять стойку волейболиста и только потом, выпрямляясь навстречу мячу, поймать его.

**Третий этап обучения** -выполнение упражнения , подводящего к передаче мяча сверху двумя руками: ловля мяча встречным движением с набрасыванием его партнером. На этом этапе школьники учатся согласовывать свои действия в парах. Обращаю внимание обучающихся, набрасывающих мяч, на важность набрасывания мяча по высокой траектории.

**Четвертый этап**. После освоения этих упражнений учащиеся знакомятся с правильным расположением рук при передаче мяча сверху двумя руками. Дается следующее задание: развести пальцы, расположив кисти так, чтобы между большими и указательными пальцами образовался « ромбик» - указательный и большие пальцы не соединяются. Сохраняя это положение кистей, взять мяч, лежащий на полу кончиками пальцев. В хвате участвуют в основном средние, указательные и большие пальцы. Упражнение повторяется 10-15 раз.

**Пятый этап**. Имитация передачи мяча сверху двумя руками. Учащиеся из стойки волейболиста принимают исходное положение для передачи мяча сверху и, разгибая ноги и руки, тянутся вверх. В конце упражнения ноги и руки должны быть выпрямлены.

На заключительном этапе выполняем передачу мяча над собой с собственного подбрасывания. Школьникам объясняю, что передача выполняется так же, как и ее имитация, только после подбрасывания мяча над собой ( если мяч подброшен не точно, передачу выполнять не следует). В начале обучения упражнению не разрешать учащимся делать несколько передач над собой подряд, даже если первая передача выполнена хорошо.

На контрольном уроке выполнение приема принимаю на оценку. Ученик должен с собственного подбрасывания точно выполнить передачу мяча сверху двумя руками. При этом учитываю исходное положение ( стойка волейболиста) перед передачей мяча, согласованность работы рук и ног, положение пальцев при касании мяча. Практика показала, что даже при хорошем освоении перечисленных приемов не следует торопиться с переходом верхней передачи мяча в парах. В четвертом классе достаточно будет освоить верхнюю передачу мяча над собой с набрасыванием его партнером. А в пятом классе, как это указано в учебной программе, изучать передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед.

Такой подход позволяет быстрее освоить один из основных технических элементов игры в волейбол.