**Методика обучения приему мяча с подачи**

**В 7-8 классах**

Волейбол является одним из средств решения основных задач физического воспитания. Занятия волейболом укрепляют здоровье, способствуют разносторонней физической подготовленности, воспитывают чувство коллективизма, закаляют волю. Волейбол включен в уроки физической культуры, значительное место он занимает в других формах физического воспитания учащихся. Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторон­ней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению «волейбольных» талантов еще в школе, а также создает предпосылки для массового приобщения учащихся разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Наука свидетельствует: передача и прием мяча сложный технический прием. Игроку необходимо за пол секунды точно передать мяч, не делая при этом броска или двойного удара. Техника выполнения приема мяча с подачей в основном зависит от скорости и траектории полета мяча. Определив направление траектории, скорость полета мяча учащийся должен быстро переместиться к месту его предполагаемого падения и принять исходное положение: ноги согнуты в коленях, одна несколько впереди, туловище несколько наклонено вперед, руки сложены в замок, выпрямлены и направлены вниз вперед. Мяч принимают на предплечье ближе к кистям, ноги и туловище при этом последовательно выпрямляются. За счет согласованного движения ног, туловища и рук вперед-вверх мячу придают нужное направление. При закреплении этого технического приема следует использовать упражнение применяя нижнюю прямую подачу, а также подвижные игры.

В парах. Первый игрок выполняет несильную подачу партнеру не точно, на расстоянии метра в сторону от него. Второй игрок, переместившись, выполняет прием и передачу первому и вновь возвращается на свое место. В ходе выполнения упражнения следует поочередно направлять мяч то вправо, то влево от каждого партнера.

2. Учащиеся располагаются на площадке в две шеренги, по три человека в каждой лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метров. В каждой шеренге по одному мячу. По сигналу игроки с мячом выполняют подачу в противоположную шеренгу, адресуя ее одному из игроков, не имеющему мяч. Передача мяча между игроками одной шеренги запрещается.

«Сумей принять». Игроки в парах располагаются на боковых линиях волейбольной площадки напротив друг друга. По команде игроки одной команды стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Другая команда выполняет подачи, каждый по 10. Затем игроки меняются ролями. В каждой паре побеждает тот, кто большее количество раз принял мяч без ошибок.

«Кто лучший?». Трое игроков располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый из них принимает по 10 мячей. За прием начисляют очки. После приема 10 мячей игроки меняются местами. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.

Пятнашки». Игра в пределах волейбольной площадки. Играющий перемещается находясь в стойке готовности.

«Пустое место». Играющие образуют круг. Водящий, бегая по кругу, неожиданно садит одного из играющих, сам продолжая бег, осаленный игрок бежит в противоположном направлении. Каждый из бегущих старается быстрее оббежать круг и первым занять пустое место. Опоздавший становится водящим и игра продолжается.

Особое место на уроках занимают подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола, помогающие совершенствовать как индивидуальные, так и групповые взаимодействия игроков. Использование разнообразных игр и эстафет позволяет добиться от учеников хорошего технического использования элементов волейбола и ясного понимания тактической сути этой спортивной игры.

С овладением техникой нижней прямой подачи и приемом мяча снизу двумя руками учебную игру проводят с использованием этих приемов. Для того, чтобы проверить степень овладения техники приема мяча с подачей следует на волейбольной площадке установить не сложное приспособление: на расстоянии 1,5 метров от сетки на высоте 3 метра натяните ленту. Теперь займите место в зоне 6.

Обучение техническим приемам волейбола на уроках физической культуры следует проводить в следующем порядке:

Ø подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема;

Ø подводящие упражнения, которые служат для владения техникой приема в целом или его отдельных элементов;

Ø упражнения по технике, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт;

Ø совершенствование технического приема в учебной игре.

Обозначенная последовательность обучения достигается благодаря продуманному подбору упражнения и системе специальных занятий, которые ставят перед учениками в игре.