***Методические рекомендации по обучению***

***волейболу учащихся начальных классов***

Данные методические рекомендации можно использовать как учебное пособие в школах для обучения волейболу школьников начальных классов, тем самым вовлекая их в спортивные секции и укрепляя здоровье.

Особое внимание надо обратить на детей первых классов. В этом возрасте дети внимательны, любознательны. Поэтому в первый год мы объясняем детям, что такое волейбол, чем он отличается от других видов спорта, количество игроков, для чего нужна сетка и размеры площадки. Главная цель каждой команды – перебросить мяч через сетку на половину соперника таким образом, чтобы тот не смог его возвратить обратно. Знакомим с расстановкой игроков и их ролью на площадке. Для этого учитель на каждой стороне площадки рисует схему с указанием номера каждого игрока. По свистку учителя ученик должен встать на тот номер, который ему укажут. Итак, на протяжении ряда уроков ученики выходят на разные номера. После того как они запомнят расположение игроков на площадке, дается домашнее задание (нарисовать схему расстановки игроков.

Следующий этап подготовки: изучение стойки волейболиста, перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед, изучаем различные упражнения с мячом. Освоив мяч, дети начинают играть в волейбол резиновыми мячами. Начиная с 3–4-х классов, дети играют кожаными мячами. Чтобы легче было усвоить материал, в процессе урока используется литература в виде стихов.

Что такое волейбол?  
Не похож он на футбол.  
Бегать далеко не надо.  
Только прыгай до упаду.  
Бей по мячику сильней,  
Ну и главное точней.

Волейбол – захватывающее зрелище. Это игра – отличный досуг для школьников. Волейбольные команды сплачивают одноклассников. Правила и техника волейбола не сложны. Спортивная экипировка проста и недорога. Играть можно как в помещении, так и на открытом воздухе. Число игроков в команде может колебаться от двух (пляжный волейбол) до шести.

Начинающие игроки должны ознакомиться с разметкой волейбольной площадки. Ее длина – 18 м, ширина – 9 м. Площадка ограничена боковыми и лицевыми линиями, которые считаются частью игрового поля. Через всю площадку протянута сетка. Она делит спортивную площадку на две равные части, то есть на площадки соперников. Параллельно средней линии, в трех метрах от нее, по обеим площадкам проходит линия нападения. Площадь подачи находится за лицевой линией, в правом углу. Ширина ее три метра. Выполняя подачу, игрок может отступить назад не менее чем на 2 метра. Точная высота волейбольной сетки – 2,24 м (для женщин) и 2,43 м (для мужчин). Чтобы дети били метко, я рекомендую опустить сетку для девочек – 1,7 м, для мальчиков – 2 м. В обеих командах на площадке находятся шесть игроков. Еще шесть в запасе. Порядок расстановки игроков в начале партии и по ходу игры не меняется. Во время совершения подачи все игроки обеих команд находятся строго на своих местах. Трое из них называются игроками передней линии, а трое других – задней. Игроки передней линии – нападающие: левый (4-лн), центральный (3-цн), правый (2-пн). Игроки задней линии – защитники: левый (5-лз), центральный (6-цз), правый (1-пз).

"Первый" номер подает,  
"Третий" номер пас дает,  
Нападают "Два", "Четыре",  
"Шесть" – защитник лучший в мире.  
Помогает номер "Пять"  
Трудные мячи поднять.

До того как произведена подача, все игроки обязаны находится на своих местах, которые они заняли в результате последнего перехода из зоны в зону. Иными словами, нельзя уходить с передней линии на заднюю и наоборот, или смещаться влево-вправо. Если розыгрыш мяча выигрывает в итоге команда, принимавшая подачу, право на подачу переходит к ней. Заработав отыгрыш подачи, игроки этой команды передвигаются по часовой стрелке на позицию вперед. Как видите, каждый волейболист должен быть универсалом, уметь играть на всех позициях. Этим-то волейбол и отличается от других командных видов спорта.

Волейбольный матч состоит из трех или пяти партий. Для победы надо выиграть либо две партии из трех, либо три из пяти. Счет в каждой волейбольной партии до 25 очков, но преимущество победителя над противником должно быть не менее двух очков. Для детей младших классов рекомендую играть до 17 очков.

Перед началом урока дети должны в течение 5–10 минут размяться, разогреться для лучшего кровообращения. Здесь существует множество способов. Можно побегать, попрыгать со скакалкой. Полезно так же имитировать прыжки, сопровождающие удар или блокировку. Начинать разминку следует с легких упражнений, постепенно увеличивая нагрузку. Важны также растяжки, повышающие гибкость тела. Растягивать нужно те мышцы, которые задействованы по ходу игры и, соответственно, наиболее подвержены травмам. Руки, ноги, ступни, спина, шея – все это нуждается в растяжке. В младшем возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствования прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движение с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Данная методика приносит свои результаты. Игра в волейбол привлекает детей, и они с радостью бегут в спортивный зал. В этом возрасте дети уже имеют опыт коллективных и командных игр. Игровое мышление ребенка приобретает аналитико-критический характер, развивается способность к абстрактному мышлению, что позволяет преподавателям предлагать детям преимущественно командные игры, более сложные по содержанию и правилам. Дети в этом возрасте стремятся проявить себя именно в коллективных действиях, в общем стремлении к достижению игровой цели. Детям этого возраста интересен не только результат игры, но и непосредственное участие в игре, в ходе которой представляется возможность проявить свою физическую подготовленность, остроту мышления. Дети этого возраста достаточно тонко относятся к ситуациям честного ведения игровой борьбы и к нечестным поступкам игроков другой команды. В этом возрасте важно поощрять признание ребенком совершенной ошибки и, безусловно, ограничивать воздействие наказанием. Дети достаточно остро воспринимают в этом возрасте качество судейства, которое, безусловно, зависит от подготовленности судьи и, особенно из числа помощников. Поэтому важно ответственное отношение к их назначению и специальная предварительная судейская подготовка, организованная преподавателем. В нашей школе существуют секции и кружки по волейболу. В них занимаются дети и начальных классов. В ходе занятия преподаватель выявляет перспективных и одаренных детей и формирует из них команды по волейболу из девочек и мальчиков. Ежегодно эти команды участвуют во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях и занимают призовые места.

**Упражнения по волейболу для учащихся 1–4-х классов.**

Игроки делятся по парам и встают напротив друг друга.

1 упр. – подбрасывание мяча (5 раз) и катишь мяч партнеру. (Свисток – мяч в ноги.)  
2 упр. – ловля и передача мяча двумя руками от груди. (Свисток – мяч в ноги.)  
3 упр. – ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. (Свисток – мяч в ноги.)  
4 упр. – верхняя передача мяча над собой (до 3-х ошибок).

Первая ошибка – ловля мяча. Вторая ошибка – падение на пол. Третья ошибка – отбивание снизу. (Катишь мяч партнеру.)

5 упр. – нижняя передача над собой (до 3-х падений). (Катишь мяч партнеру.)  
6 упр. – партнер набрасывает мяч партнеру, а тот отбивает сверху.  
7 упр. – партнер набрасывает мяч партнеру, а тот отбивает снизу.  
8 упр. – партнер набрасывает мяч над сеткой, а тот выполняет нападающий удар.  
9 упр. – верхняя передача мяча в паре через сетку.  
10 упр. – нижняя передача мяча в паре через сетку.  
11 упр. – выполнение верхней прямой подачи мяча.