

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Невьянского городского округа**

(методическая разработка)

Использование подвижных игр для освоения технических приемов в волейболе

2017 г.

Игра **«Салки»** в пределах волейбольной площадки. Все игроки передвигаются в средней стойке готовности.

«Море волнуется». Все игроки произвольно передвигаются по площадке. После фразы водящего: «В средней /высокой, низкой/ стойке – замри!» игроки принимают нужную стойку. Водящий оценивает правильность стойки.

«Совушка». В углу волейбольной площадки кружком отмечают «гнездо», в которое становится водящий. По сигналу учителя «утро» все бегают по площадке в высокой стойке, по сигналу «день» - в средней, по сигналу «вечер» - в низкой. По сигналу «ночь» все мгновенно замирают в той стойке, которая оказалась к тому моменту. «Совушка» вылетает из гнезда и отбирает неправильно выполняющих задание.

Для развития прыгучести применяют игры: «Удочка», «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам». Для развития быстроты реакции: «Третий лишний», «Вызов номеров», «Воробы и вороны», различные эстафеты с бегом.

Игра **«Подай и попади».** Игроки двух команд располагаются на указанной линии площадки. У каждой команды по 5 мячей. По сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют по пять подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки обеих команд, ожидающие очереди на подачу, собирают мячи и отдают их подающим. Побеждает команда, у которой больше попаданий в площадку.

«Пионербол» с элементами волейбола. Ученики ловят мяч и делают передачи со своего набрасывания. Играть в три касания.

«Эстафета с передачей мяча». Две команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 8м. По сигналу первый игрок колонны ударяет мячом об пол и перемещается в конец встречной колонны. Первый игрок встречной колонны выбегает вперед, ловит отскочивший от пола мяч и передает его двумя руками сверху в обратном направлении на второго игрока и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок в передачах.

«Кто быстрее». Играют две команды 3-5 мячами. По сигналу игроки перебрасывают мячи через сетку. Проигрывает команда на чьей стороне окажутся все мячи.

Эстафеты для развития ловкости. Две-три команды с равным количеством игроков располагаются в колоннах в 3-4м от сетки. По сигналу первый игрок колонны ударяет мячом об пол так, чтобы мяч, отскочив от пола, перелетел над сеткой на противоположную сторону, выбегает вперед, старается поймать перелетевший мяч и бежит к своей колонне, передает мяч следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Для развития быстроты и ловкости применяют игры: «Перестрелка», «Гонка мячей», «Борьба за мяч» и другие.

«Пятнашки». Игроки передвигаются в пределах площадки, находясь в стойке готовности.

«Эстафета с передачей мяча». Две команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 8м. По сигналу первый игрок колонны ударяет мяч об пол, а сам перемещается в конец встречной колонны. Первый игрок встречной колонны выбегает вперед, принимает отскочивший мяч от пола и передает его двумя руками сверху в обратном направлении на второго игрока и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньше количество ошибок в передачах.

«Карусель». Игроки располагаются по кругу. Один из игроков выполняет верхнюю передачу над собой и передвигается по кругу. Следующий игрок ловит мяч в стойке, выполняет верхнюю передачу и убегает по кругу и т.д.

«Кто точнее?» Перед игрой две команды выстраиваются в колонны по одному в 3м от б/б щита. Игроки обеих команд по очереди выполняют верхнюю передачу, стремясь попасть в щит, а затем уходят в конец своей колонны. Побеждает команда, больше попавшая в щит.

«Сумей передать и подать» - 5 передач в стену и подача на точность.

«Снайперы» - команды располагаются в шеренгах на расстоянии 5-6 метров от сетки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 5 подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков.

«Пионербол» с элементами волейбола. Мяч вводится в игру броском одной рукой снизу или сверху, соперники ловят мяч двумя руками снизу и передают мяч в зону 3. Игрок зоны 3 выполняют верхнюю передачу мяча в зону 2 или 4, откуда осуществляется верхняя передача через сетку на сторону соперника

«Лапта волейболиста» /упрощенные правила/. По сигналу первый игрок бросает мяч через сетку, Игроки противоположной команды ловят его и разыгрывают, выполняя между собой верхние передачи. Подающий быстро обегает площадку за линиями и возвращается на свое место. Как только игрок вернулся на свое место подачи, розыгрыш мяча прекращается и т.д.

«Пионербол» двумя мячами.

«Перестрелка» через сетку 6 мячами. Игроки двух команд располагаются произвольно на своих площадках. У каждой команды 3 мяча. По сигналу игроки перебрасывают мячи через сетку на сторону соперника. Выигрывает команда, на чьей стороне не осталось мячей. Игра продолжается до пяти побед.

«Свеча». На площадке чертят круг диаметром 1м, Игроки располагаются в колонну по одному. Каждый игрок по очереди входит в круг и выполняет 10 передач над собой. Каждая передача должна быть не менее чем на 2м выше роста игрока. Штрафные очки получают за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга. По окончании игры победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков.

«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся в круг. Водящий игрок с мячом стоит в центре круга, по сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи, выкрикнув чей-либо номер, выбегает из круга. Игрок, чей номер был выкрикнут, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть, продолжить передачу мяча над собой. Играют на время, побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

«Передал – выйди». Игроки в парах на расстоянии 4м друг от друга из-за лицевой линии передают мяч двумя руками сверху в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает пара, которая меньше потеряет мяч.

«Догони мяч». Игроки делятся на группы по 8-10 человек. Каждая группа играет самостоятельно. Один из играющих берет мяч и становится позади шеренги. Игрок, стоящий за шеренгой, бросает мяч через головы других игроков вперед-вверх. Игроки стараются, не дав мячу упасть на пол, подбить его вверх двумя руками. Кому это удастся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

«Баскетбол». Две команды играют в баскетбол, но ведение мяча осуществляется волейбольной передачей. Побеждает команда, попавшая большее число раз мячом в баскетбольный щит.

«Волейбол с надувными мячами /шарами/» Все ученики располагаются вдоль сетки за линией нападения и по сигналу одновременно выполняют подачу. Считается ошибкой: при подаче шар коснулся сетки, шар подан за пределы площадки, игрок коснулся мяча два раза. После каждой подачи раздается судейский свисток, игра начинается с начала. Проигрывает команда, которая совершит 10 ошибок.

Различные виды игры **«Перестрелка»** с бросками и ударами по мячу. Играют две команды. Располагаются каждая на своей половине площадки в произвольном порядке. У каждой команды по 3 мяча, сетку не устанавливают. Задача игроков – попасть мячом в соперников. Игроки посылают мяч ударом одной рукой сверху, снизу и сбоку. Попадание засчитывается, если мяч коснулся игрока слёта, а, не отскочив от пола. Игроки, которых выбили, идут за лицевую линию площадки соперника, их можно выручать. Для этого нужно бросить мяч так, чтобы кто-нибудь из них поймал его в воздухе. Выигрывает команда, выбившая больше игроков за определенное время.

«Ляпта волейболиста». Играют две команды, одна из которых подающая, другая – принимающая подачу по правилам игры в волейбол. По сигналу первый игрок подает мяч через сетку на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки за линиями и возвращается на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь сделать больше передач за то время, пока игрок подающей команды бежит по кругу. Как только игрок вернётся на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач. Игроки меняются ролями. За каждую неудачную подачу команде соперников начисляются 10 очков, за нарушения при обегании площадки – 5 очков, за касание мячом пола во время передач вычитается 3 очка, столько же за передачи между одними и теми же игроками.

"Коснись, но не ошибись". Игроки одной команды располагаются на г/скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4. По сигналу они передвигаются в зону 3 приставными шагами. Одновременно выпрыгивая, они стараются коснуться ладоней соперников, выставленных над сеткой, а затем следуют в конец колонны. Игрок, коснувшийся ладоней соперника, получает 1 очко. При касании сетки во время блокирования очко снимается. После трёхкратного выполнения задания команды меняются местами. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

"Не пропусти мяч" Игроки в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Один 10 раз подряд по низкой траектории стремится перебросить мяч через сетку, другой двумя руками в прыжке, преграждает путь мячу /блокирует/. Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше сумел преградить путь мячу на свою сторону.

"Догони мяч". Игроки делятся на группы по 8 человек. Каждая группа играет самостоятельно. Водящий берет мяч, становится позади шеренги и бросает мяч через головы игроков вперед-вверх. Игроки, увидев мяч, стараются не дать ему упасть, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удастся, тот становится водящим и игра возобновляется.