

Рекомендации по обучению волейболу для учащихся 4 класса



Значение спортивной игры – волейбол:

- укрепление крупных группы мышц;
- развитие психофизических качеств;
- повышение умственной активности;
- ориентировка в пространстве;
- развитие сообразительности, быстроты мышления;
- ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей;
- обогащение сенсомоторного опыта, развитие творчества.



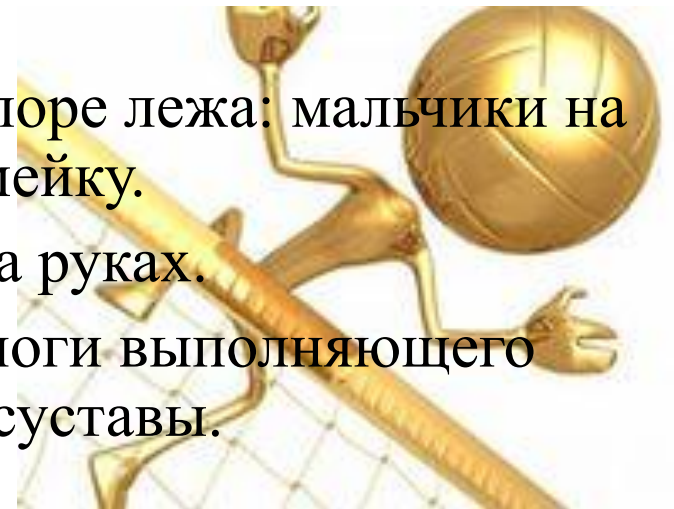
Особенности обучения элементам волейбола

Овладение техникой игры в волейбол связано с физической подготовкой. Только при условии хорошей подготовки и высокого уровня развития специальных физических качеств можно достигнуть успеха при первоначальном обучении техническим приемам волейболиста.



Упражнение для освоения элементов волейбола в начальной школе.

- Передвижения заданными способами из разных исходных положений по звуковому или зрительному сигналу.
- Эстафета «Бег с предметами». Ученики передвигаются с мячом в руках обусловленными способами: до красного флажка — прыжками толчком обеими ногами, затем до синего флажка — толчком одной (правой), до зеленого флажка — толчком одной (левой).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики на полу, девочки — в упоре о скамейку.
- В упоре лежа. Передвижение на руках.
- То же, но партнер удерживает ноги выполняющего упражнение за голеностопные суставы.





Упражнения

для обучения перемещения:

- Ходьба в колонне по одному приставным шагами лицом вперед правая нога впереди, по сигналу – смена ног.
- Бег по разметке волейбольной площадки со остановкой по сигналу.
- Бег с изменением направления движения по сигналу учителя.
- Бег лицом вперед, остановка по сигналу учителя и принятие стойки волейболиста.
- Упражнения в парах. Первый игрок произвольно выполняет комбинации из двух-трех перемещений в одну сторону с остановками. Второй игрок должен повторить все движения, перемещаясь параллельно партнеру.

Специальные подготовительные упражнения по волейболу в начальной школе

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





Передача мяча сверху двумя руками.

Для успешного обучения передачи мяча сверху, как и приема снизу рекомендуется систематически применять подготовительные упражнения с набивными мячами.



Прием мяча снизу двумя руками

- Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения.
Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1 кг) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.
- В парах. Броски набивного мяча снизу двумя.
- Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.
- «Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками.

Волейбол в начальной школе

Данная методика приносит свои результаты.

Игра в волейбол привлекает детей,
и они с радостью бегут в спортивный зал

