**Главный технический элемент верхняя передача в 7-8 классах**

В седьмом классе при обучении использую опыт обучающихся, который они приобрели в 5-6 классах. Все обучающиеся разделены на уроках по уровню физической подготовленности.

**Упражнения с мячами по одному.**

Обучающиеся встают по одному у стены 1группа на расстоянии 3м,2 группа -2,м, 3-4 группа на расстоянии 2м.

Первая группа выполняет подброс мяча 3 передачи над собой и четвертую в стену.

2группа – две передачи над собой - третью в стену.

3-4группа - одну передачу над собой вторую в стену.

Через два урока обучающиеся 1группы становятся инструкторами во 2-4 группах. Помогают исправлять ошибки т.к практически все обучающиеся 1 группы посещают секцию волейбола. ,

делают методические указания:

-руки и ноги при передачи сверху выпрямлялись, на стенке делают отметки цветным мелом или скотчем.

- передачу обучающиеся должны выполнять выше отметки, на разном уровне т.к. учащиеся имеют разный уровень физической подготовленности.

**Игра 10 передач а парах.**

Обучающиеся в группах делятся на пары. По сигналу учителя один участник со своего расстояния выполняет по 10 верхних передач в стену, другой считает количество передач. Затем игроки в каждой меняются ролями. Побеждает в каждой группе тот, кто выполнил непрерывно 10 передач или большее количество передач до потери мяча.

**Соревнование в парах.**

Обучающиеся выполняют друг другу верхнюю передачу 1гр-12 передач.

2гр.- 10, 3гр.-9, 4гр -8 передач. при выполнение этого упражнения, оба игрока считают, сколько раз принял мяч каждый игрок т.е сколько раз вышел правильно под мяч. Победитель в паре тот, кто принял все передачи от соперника, т.е правильно вышел под мяч.

**Упражнения через сетку в четверках.**

Это упражнение выполняется через сетку. Два игрока встают с одной стороны сетки, двое других с другой стороны и игроки, выходя поочередно к сетке, выполняют верхнюю передачу через сетку. Упражнение выполняется разноуровневыми группами.

**Упражнения в парах.**

Задание для 1 и 2 группы. Один обучающийся встает на номер 4, другой на номер 3. Игрок с номера 4 выполняет верхнюю передачу игроку №2, который выполнят передачу вдоль сетки на №4. Игрок четвертого номера выбегает под мяч и выполняет верхнюю передачу через сетку в зону номера №1. Игроки выполняют задание по 3-4 раза и меняются местами.

Задание для 3 и 4 группы. Один обучающийся встает на номер 4, другой между номером 4 и номером 3. Игрок с номера 4 выполняет верхнюю передачу игроку №2, который выполнят передачу вдоль сетки на №4. Игрок четвертого номера выполняет верхнюю передачу через сетку в зону номера №2. Игроки выполняют задание по 2-3 раза и меняются местами.

Варианты выполнения задания заключается в расстановке игроков. Игроки при выполнении верхней передачи встают на номера 6 и №3., Игроки встают на номера №2 и №3. Пи этом при выполнении задания в группах №3 и №4, игроки №2 встают между 3 и 2 номером, между номером 6 и 3.

**Эстафета разноуровневыми группами у стены.**

Обучающиеся строятся в 4 колонны у на разном расстоянии 1гр-.4м., 2 гр-.3.6 м, 3гр.-3,2м,. 4гр.-3м. на расстоянии 1-1.5м чертится линия или ставятся 2 фишки вместо линии. Первые игроки в командах в руках держит мяч. По сигналу ведущего первые игроки подбегают к линии перед стеной, и не заступая её выполняют 2 верхних передачи в стену. Далее ловят мяч и бегут к своей команде, передают мяч следующему игроку, эстафета продолжается. Побеждает команда, у которой последний игрок финишировал первым.

Второй вариант.

Команды формируются по другому, в каждой команде одинаковое количество игроков из разных групп. В этом случае стартовая линия у всех на одном уровне.

Передача в прыжке.

Обучение рассказ с показом.

Передача применяется при выполнении нападающего удара, когда блок противника явно не допустит нападающего удара, игрок в нападении выполняет скидку в прыжке. Иногда мяч находится очень высоко и единственный вариант принять его в прыжке.

Обучение.

Имитация. Стоя на месте. Обучающиеся встают в шеренгу на расстоянии 1м, стопы параллельно на ширине стопы, ноги согнуты, руки согнуты на уровне пояса. Руки резким движением отводятся назад, после отталкивания руки переводятся вверх и высшей точке прыжка выполняется верхняя передача

Имитация. Верхняя передача в прыжке с шаг.

Имитация. Верхняя передача с небольшого разбега.

В парах с мячом.

Выполнение верхней передачи с места. Мяч подбрасывается вперед- вверх над собой.

,

Выполнение верхней передачи с одного шага.

Выполнение верхней передачи с небольшого разбега.

Ошибки:

Неправильный подброс мяча (за голову, невысоко(

Не выпрямляются руки

Не правильный прыжок вверх (прыжок вперед, невысокий(

Прием мяча не в высшей точке прыжка.

Методические указания:

Мяч подбрасывается открытой ладонью точно вперед-вверх.

При выполнении передачи в прыжке выпрямить руки полностью и движение закончить кистями.

Отталкивание с места, с одного шага, с разбега выполняется только вверх.

После подброса мяча отталкиваться как можно быстрее, т.к. мяч принимают в высшей точке прыжка. Если с прыжком обучающийся запаздывает, то при передачи руки не успевают выпрямиться и передача в прыжке не выполнняется.

**В 8 классе**

**Упражнения в парах.**

1 группа - две верхних передачи в движении, третью партнеру и возвращаются спиной назад. Подброс мяча вверх-вперед, шаг вперед и верхняя передача расстояние между партнерами 4-4,5м.

2 группа – одну передачу в движении, вторую партнеру, расстояние между партнерами 3,5-4м.

3 группа – две верхних передачи над собой, третью партнеру, расстояние между партнерами 3-3,5м.

4 группа – одну передачу над собой, вторую партнеру, расстояние между игроками 3м.

Один игрок набрасывает мяч, другой выбегает под мяч и принимает его сверху (каждый выполняет по 10 набрасываний).

**Соревнование парами в разноуровневых группах.**

На уроке проводим соревнование пар при выполнении верхней передачи. Обучающие в парах поочередно выполняют верхнюю передачу друг другу по10 раз каждый, при этом считают общее количество выполненных передач ( выход на мяч). Побеждает пара, у которой больше количество выходов на мяч. Расстояние в 1 группе -6м, во 2-3 группах -5м, в 3 группе примерно 5,5м.

Судьями становятся игроки из других групп.

**Упражнение в парах.**

Обучающиеся в разноуровневых группах парами встают с разных сторон сетки. Игроки выполняют верхнюю передачу друг другу, передвигаясь вдоль сетки приставными шагами. В 4 группу в роли инструкторов обучающиеся 1 группы. Которые исправляют ошибки и выполняют правильный паказ.

**Упражнения с мячом в тройках.**

Двое обучающихся встают рядом третий напротив.

Один выполняет верхнюю передачу над собой, другой выполняет верхнюю передачу партнеру 8-5 передач и смена мет.

В 1 группе по 8 передач, во 2 группе по 7 передач, в 3 группе по 6 передач, в 4 группе по 5 передач, расстояние между напротив стоящих соответственно от 6-4м.

**Упражнение с мячом в четверках.**

Разноуровневые группы делятся по четверкам, и встают парами напротив друг друга, один выполняет верхнюю передачу, другой выходит под мяч и выполняет верхнюю передачу вперед, пара напротив выполняет то же (8-5 передач).

Упражнение с мячом в группе с инструктором.

Роль инструкторов выполняют обучающиеся 1 группы.

Обучающие встают в колонну инструктор напротив команды и выполняет верхнюю передачу мяча игрокам в колонне напротив. Игрок, стоящий первый в колонне выбегает под мяч и выполняет верхнюю передачу инструктору и встает в конец в колонны.

Для усложнения во 2 и 3 группах можно изменить высоту мяча при выполнении верхней передачи. То же самое упражнение через сетку в разноуровневых группах.

С двух сторон сетки встают парами: один побрасывает, другой выполняет передачу. Обязательно указывается количество подбросов. Соревнование в четверках парами.

Побеждает пара, у которой большее количество выполненных передач через сетку.

Игра - лучший в группе.

Игра проводится в разноуровневых группах. Обучающиеся проводят игру самостоятельно. Каждый поочередно выполняет верхнюю передачу над собой в кругу, остальные игроки команды считают количество выполненных передач. Правила игры: выполнять только верхнюю передачу, высота передачи 1м, за пределы круга (3м не выходить. Победителем становится игрок, который выполнил большее количество верхних передач в кругу. И оценивается пятеркой.

Верхняя передача в прыжке.

Обучение в парах через сетку после подбрасывания мяча над собой.

Передача в прыжке с места после подбрасывания мяча над собой.

Передача в прыжке с одного шага после подбрасывания мяча вперед-вверх.

Передача в прыжке с небольшого разбега с после подбрасывания мяча вперед-вверх.

**Технический элемент передача двумя руками снизу в 7 классе.**

**Упражнение в парах.**

1.Обучающиеся в разноуровневых группах делятся на пары. Один игрок , стоя на месте выполняет над собой передачу двумя руками снизу, другой выполняет прыжки со скакалкой время выполнения задания 1мин., затем игроки меняются местами и выполняют другое задание. Роль учителя, проходя между игроками, делать

методические указания при выполнение передачи:

-руки не сгибать,

-ноги согнуты в коленях,

-одновременное выпрямление ног и подбой руками мяча,

- при приеме мяча кисти, сомкнутые в кулак не должны подниматься выше плеч

2. Упражнение разноуровневыми группами в парах:

передача снизу двумя руками над собой вторую передачу партнеру сверху. Игрок напротив принимает мяч нижней передачей над собой, вторую передачу выполняет сверху и передает мяч партнеру.

Второй вариант.

Это упражнение обучающиеся в парах выполняют через сетку.

3.Обучающиеся встают напротив друг друга. Один игрок выполняет верхнюю передачу другому влево и вправо. Игрок, перемещаясь влево, вправо принимает мяч снизу двумя руками.

**Игра в парах - Я умею.**

Игроки в разноуровневых группах, в парах поочередно выполняют передачи

Один игрок выполняет верхнюю передачу другому влево и вправо. Игрок, перемещаясь влево, вправо совершает выход под мяч и принимает мяч снизу двумя руками. В паре побеждает игрок, который выполнил большее количество правильных приемов снизу т.е. довел передачу до партнера.

1 группа-по 10 передач, 2 группа-по 9 передач, 3 группа – по 8 передач, 4 группа-по 7 передач.

**Упражнения в четверках.**

Упражнение в разноуровневых группах. Обучающиеся встают парами напротив друг друга. Первый игрок выполняет передачу снизу двумя руками над собой, другой ,выходя под мяч, выполняет передачу снизу двумя руками , передавая мяч игрокам напротив, первый принимает мяч снизу двумя руками , другой выходит под мяч и передает его приемом снизу двумя руками.

Игра в разноуровневых группах - лучший выход.

Обучающиеся встаю в 4 колонны по группам, напротив каждой капитан с мячом - игрок из группы . Расстояние между ними в 1гр. -5м, во второй-4.6м, в третьей 4,2 м, в 4гр.-4м. По сигналу капитаны выполняют поочередно верхнюю передачу игрокам в колонне, но мяч при этом не доводят до них, с целью быстрого и правильного выхода под мяч. Игроки должны принимать мяч от капитана приемом снизу двумя руками, и перемещаются в конец колонны. После первого приема в каждой команде остаются игроки, которые довели мяч до капитана. Затем начинается второй тур и так до последнего игрока. Игроки, которые остались последними в своих колоннах –победители и оцениваются пятеркой.

**Технический элемент передача снизу в 8 классе.**

Упражнение вдоль сетки по одному.

Игроки первой и второй группы встают в колонну в зону номера 2 с одной стороны сетки. Игроки 3 и 4 групп встают в одну колонну в зону номера 4. По сигналу учителя первые игроку в колоннах выполняют прием мяча снизу двумя руками над собой, проходя вдоль сетки, через всю площадку. Последним приемом отправить мяч через сетку, стоя боком к ней.

Методические указания.

При приеме снизу двумя руками выпрямлять ноги.

При приеме снизу руки прямые.

Сильный подбой мяча не делать.

При передачи мяча через сетку(сетка справа( поднять левое плечо(.

При передачи мяча через сетку(сетка слева( поднять правое плечо(.

**Упражнение в парах.**

Обучающиеся встают в разноуровневых группах в парах и выполняют следующее задание.

1 группа - расстояние 5-6 м один игрок выполняет над собой 3-4 передачи , поворачивается на 180° и стоя спиной к партнеру, выполняет ему передачу нижнем приемом. Игрок напротив, получив мяч, выполняет 3-4 передачи снизу над собой, поворачивается на 180° и выполняет передачу снизу партнеру, стоя спиной к партнеру.

2 –группа - расстояние 5,5-5м м один игрок выполняет над собой 2-3 передачи , поворачивается на 180° и стоя спиной к партнеру, выполняет ему передачу нижнем приемом. Игрок напротив, получив мяч, выполняет 2-3 передачи снизу над собой, поворачивается на 180° и выполняет передачу снизу партнеру, стоя спиной к партнеру.

3 –группа - расстояние 4 5,-4 м один игрок выполняет над собой 1 передачу , поворачивается на 180° и стоя спиной к партнеру, выполняет ему передачу нижнем приемом. Игрок напротив, получив мяч, выполняет 1 передачу снизу над собой, поворачивается на 180° и выполняет передачу снизу партнеру, стоя спиной к партнеру.

4–группа - расстояние 3-4 м один игрок, стоя спиной к партнеру, выполняет над собой 1 передачу, второй нижней передачей передают мяч партнеру . Игрок напротив, получив мяч, встает спиной выполняет 1 передачу снизу над собой второй нижней передачей передают мяч партнеру и вновь поворачивается к партнеру.

**Упражнение в парах.**

Обучающиеся в разноуровневых группах встают с разных сторон сетки пара. Игроки в парах выполняют передачу двумя руками снизу друг другу, передвигаясь вдоль сетки приставными шагами

Игра в группах Держи мяч

Игроки встают в колонны по группам. Первая группа в зону номера 2, вторая в зону номера 4 на одной стороне площадки, третья группа в зону номера 2, четвертая в зону номера 4 на другой стороне площадки. У первых игроков в колонне по одному мячу и сам игрок стоит в кругу диаметром 3м. По сигналу ведущего (учителя, инструктора ( первые игроки в колоннах выполняют прием мяча над собой, и быстро перемещаются в конец колонны. Второй игрок в колонне выходит под мяч так же выполняет передачу над собой и перемещается в конец колонны. Цель игры - большее количество игроков сделали правильный прием снизу двумя руками т.е. дольше держали мяч в воздухе.

**Правила игры:**

Прием только снизу двумя руками.

После приема мяч должен остаться в кругу.

Прием выполнять в порядке очередности.

Игрок, который выполнил неправильный прием выходит из игры.

Победителем становится игрок, который остался в группе один. Оценивается пятеркой.

**Упражнение с мячом в четверках.**

Разноуровневые группы делятся по четверкам, и встают парами напротив друг друга, один выполняет прием снизу двумя руками над собой передачу, второй игрок выполняет поворот на 180° и выполняет прием снизу двумя руками, игрокам напротив. Первый игрок, стоящий напротив принимает мяч снизу двумя руками, второй игрок, выполняет поворот на 180° и выполняет прием снизу двумя руками, направляя мяч игрокам, стоящим напротив. Через 4-5 передач игроки в парах меняются ролями, кто выполнял первый прием, выполняет второй.

**Игра- Челнок.**

Игроки встают разноуровневыми группами во встречные колонны в каждой группе мяч Расстояние между встречными колоннами разное. В 1гр.- 5м, во второй- 4.6м, в третьей- 4.2 м, в четвертой -3.8м. Задание по сигналу учителя первые игрок выполняют прием снизу двумя руками вперед, стоящему игроку напротив и перемещается по движению часовой стрелки во встречную колонну. Игрок встречной колонны принимает мяч двумя руками снизу и бежит в конец встречной колонны.

Обязательно делать остановки игры, чтобы делать методические указания.

Методические указания.

При приеме снизу обязательно выпрямлять ноги.

После выполнения приема сразу, быстро перемещаться в колонну напротив.

Перемещения из колонны в колонну только по часовой стрелки.

При подготовке к приему перемещаться на месте, на носках.

(продолжение следует

Поваляева В.В.

Учитель ФК МБОУ Школа №118 г. о. Самара.

Победитель Всероссийского конкурса «Мастер педагогического труда ». «Отличник физической культуры и спорта » педагог дополнительного образования ,ДЮСШ -7