

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 «Образовательный центр» с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области
детско-юношеская спортивная школа

Методическое пособие по теме:

Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей юных волейболистов

Авторы:

Тренеры-преподаватели
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
с.Кинель-Черкассы,
Ларина С.А.
Колосова Г.А.

Кинель-Черкассы 2019 г.

Методическое пособие рассмотрено на заседании тренерского совета СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы. Рекомендовано к использованию в образовательных учреждениях дополнительного образования.

Протокол от « ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Председатель комиссии _____ Ю.М. Талдыкин

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

2. Введение

2.1 Воспитательное, оздоровительное, образовательное значение подвижных игр

2.2 Классификация подвижных игр

3. Методическое обеспечение и условия реализации

3.1. Основные организационные вопросы проведения подвижных игр

4. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе

4.1. Использование подвижных игр для развития физических качеств

4.2. Использование подвижных игр для морально-волевой подготовки

4.3. Перечень подвижных игр, направленных на развитие физических качеств волейболиста и совершенствованию основных технических приёмов в волейболе

4.4. Описание подвижных игр, способствующих развитию физических качеств волейболиста овладению и совершенствованию основных технических приёмов в волейболе

5. Заключение

6. Список использованной и рекомендованной литературы

1. Пояснительная записка

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективность подготовки волейболиста зависит от развития общих физических качеств спортсмена: силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости, гибкости; на базе которых развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота двигательной реакции, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, скоростно-силовая, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

Освоение основных технических приёмов в волейболе формирует новые двигательные навыки и умения. Чем больший запас двигательных навыков и умений имеет юный спортсмен, тем успешнее он будет овладевать техникой игры. Наиболее эффективна игровая форма занятий. Одним из основных средств развития физических качеств и обучения основным техническим приёмам в волейболе являются подвижные игры.

При разработке данного методического пособия использовался ряд работ известных авторов: А.В.Беляев, М.В.Савин «Волейбол», М., «ФиС», 2006г.; Клещев Ю., Фурманов А. «Юный волейболист», М. «ФиС», 2001г.; Былеева Л.В., Коротков И.М. «Подвижные Игры», М. «ФиС», 1990г., Фурманов А.Г. «Подготовка волейболистов», Минск, «МЕТ», 2007г. и др.

Проанализировав вышеперечисленную литературу можно прийти к выводу, что в настоящее время нет материала, в котором была бы изложена информация в наиболее удобной форме для тренеров-преподавателей по применению подвижных игр для развития физических и технических способностей обучающихся игре в волейбол, что и послужило **актуальной** необходимостью разработки данного методического пособия.

Цель методического пособия: оказать методическую помощь тренерам-преподавателям учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по применению подвижных игр как средства и метода развития двигательных способностей юных волейболистов.

Основными **задачами** методического пособия являются:

- пополнение методического «багажа» тренеров-преподавателей;
- обеспечение необходимым объёмом знаний и умений тренеров-преподавателей в применении подвижных игр в учебно-тренировочном процессе;
- формирование творческих способностей тренеров-преподавателей в подготовке высокоразвитых спортсменов.

Новизна методического пособия заключается:

- в систематизации имеющихся на сегодняшний день методических материалов по применению подвижных игр для подготовки волейболистов;
- в изложении основного материала пособия в оптимально удобном варианте, в виде таблиц.

Пособие подготовлено в соответствии с рекомендациями для разработки методических материалов физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности и состоит из основных структурных элементов и предназначено для тренеров-преподавателей. Введение раскрывает основные вопросы теории подвижных игр, их классификацию, задачи, организации подготовки и проведения, дозировки нагрузки.

В разделе «Методическое обеспечение и условия реализации» раскрыты основные организационные вопросы проведения подвижных игр, функциональные обязанности организаторов игры, показано необходимое материально-техническое обеспечение, выбор мест проведения и обеспеченность спортивным инвентарём и оборудованием, правила объяснения игры и подведения итогов, методы проведения и способы регулирования нагрузки.

В содержании основного раздела «Подвижные игры в подготовке волейболиста» перечислены основные физические качества, необходимые волейболисту, дана их характеристика; раскрыта необходимость использования подвижных игр для развития физических качеств, для совершенствования технической, тактической, морально-волевой подготовки, для активизации внимания и улучшения эмоционального состояния в различные периоды подготовки.

В таблицах предложен перечень подвижных игр, соответствующих развитию определённых физических качеств и для совершенствования технических приёмов волейбола, которые могут быть использованы при планировании учебно-тренировочного процесса.

В заключении сделан вывод и выражена уверенность в достижении предполагаемых результатов.

Предложен список использованной и рекомендуемой литературы для тренеров-преподавателей.

2. Введение

2.1 Воспитательное, образовательное, оздоровительное значение подвижных игр

1. Подвижные игры имеют чрезвычайно большое значение в развитии целого комплекса физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Большинство игр требует от участников быстроты - быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на различные сигналы. Постоянно меняющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости. Игры со скоростно-силовой направленностью укрепляют силу. Воспитанию выносливости способствуют игры с частыми повторениями напряженных движений с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Игры с частыми изменениями направления движения развивают гибкость.

2. Подвижные игры носят в большинстве своем коллективный характер и тем самым воспитывают чувство товарищества, солидарности и ответственности. Они помогают развитию самосознания в связи с возникающими в процессе игры самыми разнообразными задачами, требующими своевременной оценки ситуации, принятия решения и его выполнения.

3. Правила игр способствуют воспитанию дисциплинированности, честности, выдержки.

4. Детские подвижные игры способствуют развитию творческого воображения. Они приучают к наблюдательности, логическому мышлению. В зависимости от роли играющего развиваются организаторские способности.

5. Образовательное значение имеют подвижные игры, по двигательной структуре родственные отдельным видам спорта. Они направлены на совершенствование и закрепление разученных предварительно технических и тактических приемов различных видов спорта.

6. В играх развивается способность правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и точно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке.

7. Игры на местности ведут к образованию навыков, необходимых туристу, следопыту.

8. Игры с предметами (мячами, мешочками, флажками) способствуют повышению кожно-тактильной и мышечно-двигательной чувствительности, совершенствованию двигательных функций рук и пальцев (особенно необходимы они для детей младшего возраста).

9. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, оказывают

благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма, вовлекают в динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

10. Под влиянием движений в игре активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой, минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции. Игры оказывают благоприятное влияние на нервную систему, что достигается оптимальными нагрузками и правильной организацией процесса игры.

11. Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, так как компенсируется дефицит двигательной активности.

Как правило, оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи решаются в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

2.2 Классификация подвижных игр

По характеру организации играющих в подвижные игры принято делить на:

- **некомандные** (без водящих, с водящими), в которых каждый участник, соблюдая правила, борется за одного себя. Вся игровая деятельность направлена на личное совершенствование в игре, на достижение собственного превосходства. Главное значение в этом случае приобретает личная инициатива и умение целесообразно использовать свои силы и возможности. Правил обычно немного; они просты (действуя, не мешай друг другу, не допускай грубости); нет большой сложности в игровой деятельности. Присутствует в игре момент личного соревнования;

- **переходные к командным**, в которых участник игры отстаивает в первую очередь свой интерес, но иногда, по личному желанию, помогает другому участнику игры. В ряде случаев играющие вступают в сотрудничество друг с другом для достижения цели. Соревновательный момент выражается более ярко. Здесь оценивается личный результат и коллективное поведение;

- **командные**, которые характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды. Команды равны по числу играющих и условиям игры. В этих играх лучше выявляются силы играющих, их сознательность, быстрота и т. п., в них развиваются и совершенствуются навыки коллективного поведения.

В целом подвижные игры **подразделяются:**

1. По степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным.
2. По возрасту играющих (для детей дошкольного возраста, школьного

возраста, взрослые игры).

3. По преимущественным двигательным действиям, входящим в игру:

- имитационные (подражательные действия);
- игры с элементами общеразвивающих упражнений;
- с перебежками;
- с преодолением препятствий;
- с мячом (метание в цель, бросок и ловля мяча);
- с палками и другими предметами;
- с ориентировкой (по звуковым и зрительным сигналам);
- с сопротивлением соперников;

4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре (сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота);

5. По взаимоотношениям играющих:

- без непосредственного соприкосновения с противником;
- с ограниченным вступлением в соприкосновение с соперником;
- с непосредственной борьбой соперников.

6. По характеру моторной деятельности: игры большой, средней подвижности и малоподвижные.

7. По месту проведения с учетом сезона: в помещении, на снегу, на льду; летние, зимние.

8. По педагогическим задачам: на быстроту реакции, на быстроту реакции в условиях выбора сигнала и действия, на запоминание, на ориентировку в пространстве и т. п.

3. Методическое обеспечение и условия реализации

3.1 Основные организационные вопросы проведения подвижных игр

- **Руководство процессом игры**

Руководящая, направляющая роль при проведении игр принадлежит тренеру-преподавателю. Используя подвижные игры, он должен стремиться: способствовать правильному физическому развитию детей, укреплять здоровье детей и взрослых; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; воспитывать у детей морально-волевые качества; прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

При организации игровой деятельности рекомендуются следующие методы проведения подвижных игр: фронтальный, групповой.

Фронтальный метод: играющие делятся на 2-3 группы и в каждой группе одна и та же игра проводится самостоятельно.

Групповой метод: играющие также делятся на группы и в каждой группе используют различные игры. Обычно этим методом пользуются при решении различных образовательных задач (например, в детских играх - мальчикам даются игры для воспитания выносливости, силы, а девочкам - координации движений). Руководителям игр необходимо, прежде всего, определять основные воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи (совершенствование навыков бросания и ловли мяча, воспитание ловкости, навыков ориентирования и т. п.). Начинать игры нужно организованно по установленному сигналу. Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы (краткая команда в повелительной форме - «беги», «марш», «начинай»; сигналы: звонок, свисток, световой сигнал, цветной флажок, музыкальный аккорд; команды, требующие выдержки - «внимание, марш»).

Руководить игрой надо так, чтобы сам процесс ее доставлял играющим удовольствие. Это достигается, если участники имеют возможность проявить активность, творческую инициативу и самостоятельность. Подбирать игры необходимо в соответствии с интересами и возможностями участников, с учетом их пожеланий и настроения.

В ряде случаев тренеру-преподавателю необходимо самому участвовать в игре, показывая тем самым, как можно лучше использовать отдельные приемы, тактические комбинации.

При руководстве игрой необходимо учитывать наиболее опасные моменты и быть готовым к страховке.

Важно, чтобы процесс игры в целом вызывал положительные эмоции, благотворно влияющие на нервную систему, самочувствие и поведение играющих. Необходимо избегать проявления отрицательных эмоций и излишнего возбуждения.

Наблюдая за выполнением правил в процессе игры, руководитель игры основное внимание уделяет взаимоотношениям, которые складываются между участниками, и руководит их обучением. Судья же следит за правильным выполнением приемов игры, что способствует улучшению техники игры и в целом повышает интерес к ней.

Замечания и указания играющим делаются чаще всего за нарушения правил, исправления, а также по поводу ошибок в техническом и тактическом поведении участников игры. Замечания делаются (инструктором-руководителем, судьей) в форме напоминания о правилах, разъяснения их значения, как требование подчиниться условиям игры и порицание их нарушителю. Замечания делаются как по ходу игры, так и при подведении итогов.

- **Подготовка к проведению игры**

Прежде всего, необходимо проверить всю окружающую обстановку, чтобы ничто не мешало и не могло нанести травм.

Инвентарь (желательно, красочный, яркий, заметный) должен быть подготовлен так, чтобы можно было быстро его расставить и выдать участникам.

До начала игры необходимо определить размеры места для действий в игре, расчертить и четко обозначить границы площадки, чтобы играющие, увлеченные игрой, могли легко следить за ними.

В подготовке места должны участвовать и сами играющие. Давая задания, тренер-преподаватель указывает, что начертить, где, какого размера и как (форма, место, размер, способ); какие снаряды надо взять, где, в какой последовательности и на каком расстоянии поместить их. Иногда в командных играх следует очертить мелом размещенные снаряды. Это позволит точнее учесть ошибки и более объективно определить победителя.

Обучать обращаться с инвентарем надо по-разному в зависимости от возраста играющих, их знаний, физической подготовки, эмоционального состояния. С детьми, например, можно провести соревнование по подготовке снарядов к игре:

кто быстрее и правильнее расставит и уберет снаряды. При этом надо учитывать, что дети после объяснения игры обычно возбуждены и могут расставить инвентарь торопливо и небрежно. После игры у многих также будет повышенное эмоциональное возбуждение, как вследствие общей нагрузки, так и самой игры в особенности.

- **Объяснение игры**

Если при объяснении игры участники становятся в круг, тренер-преподаватель находится между играющими. При большом количестве играющих он делает 1-2 шага к середине круга. Нельзя становиться в середину круга, так как в этом случае половина играющих оказывается за спиной руководителя игры.

Если играющие разделены на 2 команды и построены одна против другой на большом расстоянии, то для объяснения правил надо сблизить команды, а затем отвести их в исходное положение. В этом случае тренер-преподаватель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки и обращается то к одной, то к другой команде. При начале игры с движения враспынную, играющих можно построить в шеренгу или сгруппировать возле себя, но так, чтобы всем участникам было хорошо все видно и слышно. Руководитель игры должен стоять на видном месте или лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

Объяснение игры должно быть точным, ясным, немногословным, без сложных терминов.

Рекомендуется при этом придерживаться следующего плана:

- 1) название игры;
- 2) ее цель;
- 3) роль играющих и их места расположения;
- 4) ход игры;
- 5) правила.

При объяснении надо учитывать настроение играющих. Заметив, что их внимание ослабевает, надо сократить объяснение или оживить его. Отвечать на вопросы следует громко, обращаясь при этом ко всем участникам. При повторениях игры следует кратко напомнить основное содержание и правила.

Существуют следующий порядок объяснения:

1. Образный рассказ (иногда с элементами сказки), который поясняет действия. Основные правила подчеркиваются отдельно, в конце объяснения. На выполнение

отдельных правил обращается внимание по ходу игры (рекомендуется чаще для детей 7-8 лет).

2. Рассказ по частям, После того, как будет усвоена 1-я часть игры, тренер дополняет ее новыми правилами и указывает новые действия. Затем он вторично дополнительно объясняет игру.

2 Подробное описание игры, в котором ярко выделяются особенности взаимодействия играющих и детально излагаются правила (рекомендуется для всех возрастов).

3 Краткое описание задания, в котором указываются решаемые задачи, дается перечень препятствий, подчеркиваются главные правила и распределяются роли между играющими.

4 Специфично объяснение игр подготовительных к спортивным. Нужно останавливать внимание на технике и тактике действий, сходных с действиями в спортивной игре. Необходимо разъяснить, как взаимосвязана точность действий с выполнением правил игры и наглядно показать отдельные комбинации совместных действий играющих.

Выбор водящих

Рекомендуется, чтобы в роли водящих (в некомандных подвижных играх) побывало наибольшее количество играющих. Водящий - помощник руководителя игры, выполняющий различные поручения по подготовке игры (подготовка места для игры и снаряжения, поддержание порядка на площадке) и исполняющий в ней главную роль.

Способы выделения водящих:

1. По назначению руководителя игры. Водящий выбирается быстро, но при этом подавляется инициатива играющих. Чаще назначение осуществляется, когда играющие не знакомы друг с другом, мало времени или назначение осуществлено с воспитательной целью. При этом руководитель игры должен кратко обосновать свое назначение.

2. По жребию. Производится путем расчета, метания и другими способами. При расчете используют различные считалки. Жребий - «тянуться на палке». Участник игры берет палку снизу, за ним берется рукой 2-й игрок, затем 3-й и т. д. Водящим становится тот, кто возьмет палку за конец или накроет палку сверху ладонью.

Метание - водит тот, кто дальше бросит камень, мяч и т. д.

3. По выбору играющих, что позволяет выявить коллективное желание

играющих.

4. По очередности, чтобы как можно больше играющих побывало в роли водящего.

5. По результатам предыдущих игр. Об этом надо сообщать заранее, чтобы участники стремились проявить себя в игре.

Выбор капитанов и разделение на команды

Выделяются следующие способы разделения на команды:

1) по усмотрению руководителя в случаях, когда нужно составить равные по силам команды;

2) путем расчета: строят всех участников в шеренгу и рассчитывают на 1-2. Таким образом, можно разделить участников и на 3-4 команды;

3) путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны;

4) разделение команд по сговору.

Участники выбирают капитанов, разделившись на пары, сговариваются, кто кем будет, и капитаны выбирают их по названиям;

5) по назначению капитанов. Играющие выбирают 2-х капитанов, которые по очереди набирают себе игроков.

Рекомендуется не доводить выбор до конца (слабых игроков берут неохотно), а закончить его расчетом;

6) могут быть постоянные капитаны в командах при различных играх.

Капитаны в командах могут назначаться тренером или выбираться самими играющими. Они являются непосредственными помощниками тренера в игре, помогают организовывать и проводить игру, размещают ее участников и отвечают за дисциплину игроков своей команды.

• Подведение итогов игр

Тренер, создав по окончании игры спокойную обстановку и собрав, если нужно, сведения у судьи и помощников, громко объявляет результат игры. При определении результатов необходимо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения задания (об этом играющие должны быть предупреждены заранее). Объявляя результат игры, необходимо указать на ошибки и пути их устранения, подчеркнуть положительные и отрицательные стороны, отметить самых инициативных игроков, используя при этом дифференцированный подход к участникам игры. Одних играющих больше интересует сам процесс игры, других больше волнует ее результат. Формы поощрения за участие в игре, ее результат могут быть самыми различными: словесная форма поощрения, грамота, сувенир и т. д. При этом надо стремиться отметить как можно большее число играющих, находя в игре каждого положительные моменты (одни лучше проявили себя в беге,

вторые в прыжках, третьи в ориентировании и т. п.). Подводя итоги, необходимо произвести разбор игры. При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор игры поможет тренеру выяснить, насколько игра усвоена и понравилась, над чем еще предстоит поработать.

- **Дозировка нагрузки**

Каждую игру важно заканчивать своевременно, ставя ее окончание в зависимость от влияния на участников. Если игра вызвала активность у большинства играющих и по всем признакам очевидно, что нагрузка достаточна, то необходимо уловить момент, когда играющие особенно удовлетворены игрой и объявить об ее окончании. Игру следует также закончить, если появляются признаки переутомления или перевозбуждения.

При проведении подвижных игр необходимо предусматривать постепенное нарастание сложности, должен соблюдаться принцип преемственности. Подвижные игры представляют собой сложный двигательный процесс, в который входит целый комплекс самых различных раздражителей для играющих. Сложное физиологическое воздействие игры обязывает тренера соблюдать постепенность требований, особенно в разучивании новых игр. ***Только постепенно вводя игроков в сложную игровую деятельность, можно добиться совершенствования технических и тактических приемов.***

Для того, чтобы игры положительно влияли на организм человека, важно периодически повторять их, используя при этом различные варианты. Ценность вариантов игр заключается в сохранении движения, действия и препятствия, сходных с прежними, но в то же время во введении новых правил, условий, последовательно повышающих требования к овладению навыками и умениями. Сходство действий облегчает переход к новым, несколько усложненным движениям и действиям, которые не образуются заново, а только перестраиваются.

Нагрузка и связанная с ней длительность игры определяются каждый раз конкретно в зависимости от ее задач, сочетания с предшествующими и последующими видами деятельности.

Для дозировки нагрузки в подвижных играх можно использовать следующие приемы:

- увеличение или уменьшение поля игры; ее времени;
- изменение характера игры (игры с интенсивным передвижением, с меньшим напряжением, с медленным передвижением);
- изменение некоторых правил в сторону увеличения или уменьшения

нагрузки;

- введение в игру новых препятствий или устранение некоторых из них;
- остановки (для отдыха) для указания ошибок;
- пауза для отдыха, во время которой играющие после интенсивного бега переходят на ходьбу;
- перераспределение обязанностей водящих и в связи с этим перемена мест отдельных играющих;
- смена мест для команд;
- кратковременные паузы для совещания капитанов.

Для правильной дозировки нагрузки в подвижных играх важно учитывать физиологические особенности организма занимающихся.

4. Подвижные игры в тренировке волейболистов

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективность подготовки волейболиста зависит от высокого уровня развития физических качеств спортсмена.

В волейболе физические качества условно делятся на общие и специальные. Общие — сила, быстрота, выносливость, координация, ловкость, гибкость — в значительной мере определяют всесторонность физического развития и здоровье спортсменов.

На базе выше перечисленных физических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота двигательной реакции, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, скоростно-силовая, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

Подвижные игры в подготовке юных волейболистов находят все большее и большее применение. Это вызвано тем, что новички не могут быстро овладеть основными техническими приемами, игра в волейбол для них на первых порах непосильна. В результате интерес к занятиям у ребят снижается. Здесь и оказывают неоценимую пользу подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники. Они активизируют ребят, повышают интерес к тренировкам.

Не менее полезны подвижные игры и эстафеты при проведении «неинтересных», по мнению занимающихся, упражнений без мяча. Использование игрового метода

при выполнении упражнений способствует повышению эмоционального состояния спортсменов и в итоге лучшему усвоению изучаемого материала.

4.1.Использование подвижных игр для развития физических качеств

Подвижные игры являются методом комплексного совершенствования двигательной деятельности.

Развитие силы. Тренеру важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи, гантели, скамейки и др.) или партнер по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием и т. п. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, по воде, по глубокому снегу.

Многие из этих игр (эстафеты с подтягиванием, отжиманием, метанием набивного мяча) можно проводить в виде контрольных упражнений (тестов), характеризующих сдвиги в силовой подготовке. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игры проявлять максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

Если систематически повторяемые изометрические упражнения могут вызвать у подростка дефекты осанки (в связи с пластичностью опорно-двигательного аппарата), то игры, оказывающие комплексное воздействие, позволяют избежать таких последствий. Наоборот, некоторые игры оказывают корригирующее влияние на занимающихся («Перемена мест», «Соревнование тачек»).

Важно (особенно в детском и юношеском возрасте) включать в игры больше упражнений, направленных на увеличение силы сгибателей и разгибателей тех конечностей, которые слабее развиты. Например, в играх с прыжками надо акцентировать внимание на правой ноге, а в играх с перетягиванием — на левой руке.

В игре не следует давать начинающим в большом объеме упражнения с околопредельными и предельными напряжениями. Эмоциональный подъем часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

Примерные игры, преимущественно направленные на воспитание **силы** (из числа приведенных в пособии): «Бой петухов», «Тяни вкрут», «Кто сильнее?», «Выталкивание из круга», «Регби на коленях», «Перемена мест», «Пушкарки» и др.

Развитие быстроты. Это качество особенно хорошо развивается в играх, где

сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это можно проследить даже на примере несложных игровых эстафет, а также таких игр, как «Вызов номеров», «День и ночь», «Перебежки с выручкой», эстафеты, «Падающая палка», «Наступление» и др. Поскольку упражнения для развития быстроты выполняются в предельно быстром или околопредельном темпе, им по характеру соответствуют игры с активным соревнованием двух сторон: «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Скакуны» и др. При воспитании быстроты успешно применяются игры, требующие реакции на движущийся объект, что важно спортивных играх.

Упражнения для развития быстроты в играх очень разнообразны по характеру. Действия в упражнениях, включаемых в игру, или в подобранных готовых играх по форме движений и быстроте мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным действиям, свойственным избранному виду спорта. Для развития скорости широко используются силовые упражнения, поэтому игры с упражнениями скоростно-силового характера будут содействовать решению этой задачи. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, игры, содействующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале тренировочного урока до наступления утомления.

Важно предварять играм для преимущественного развития быстроты небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха.

Развитие ловкости. Предпосылками для развития ловкости являются освоенные движения и координационные сочетания. Разнообразные подвижные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию создают хорошую основу для воспитания специальной ловкости, определяющей достижения в избранном виде спорта.

Высокий уровень развития ловкости особенно необходим в тех видах спорта, где движения носят ациклический характер, а условия выполнения упражнений все время изменяются. Игре как виду деятельности присущи именно эти признаки. Поэтому большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости. В играх совершенствуется «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени». В процессе таких игр совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное (а следовательно, и ловкое) выполнение движений.

Игры, направленные на воспитание ловкости, т. е. связанные с выполнением упражнений, требующих тонких и четких мышечных усилий, недостаточно

эффективны при наступающем утомлении, поэтому при повторении игр надо делать перерывы для отдыха, а сами игры проводить, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Примерные игры, преимущественно направленные на развитие ловкости, следующие: «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Бег командами», «Падающая палка», «Защита товарища» и др.

Развитие выносливости. В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяемых с этой целью, движения циклические (например, «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать»), в других — продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Существует немало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности. Такие игры, как «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», обычно включают в план занятий по общей физической подготовке.

Развитие гибкости. Упражнения для сохранения и развития гибкости обычно включаются в игровые гонки. Иногда, особенно в технически сложных видах спорта, тренер подбирает соответствующие игры для целенаправленного, зачастую локального, воздействия на отдельные мышечные группы, связки и суставы. Такие игры нередко выполняются со снарядом, отягощением или с товарищем по команде, чтобы создать условия для увеличения амплитуды движения, дополнительного растяжения мышц и связок.

Активная гибкость зависит от силы мышц. Но, поскольку увлечение силовыми упражнениями может привести к ограничению подвижности в суставах, целесообразно включать в занятия игры с элементами силовой борьбы, переноской груза, передвижениями с преодолением веса тела и т. п., в которых нет статических усилий. К тому же следует помнить, что эластические свойства мышц могут изменяться под влиянием центральной нервной системы. Так, при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается.

Играм, направленным на развитие гибкости, надо предварять соответствующую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон.

Примерные игры для развития гибкости следующие: «Передача мячей», «Регби на коленях», «Палку за спину» и др.

Игровой материал необходимо планировать с учетом положительного переноса навыков. В определенной последовательности проводятся игры при изучении технических приёмов в волейболе. Вместе с тем непродуманный подбор игр может привести к отрицательному переносу навыка.

4.2.Использование подвижных игр для морально-волевой подготовки

В спорте игровой метод и игру следует понимать не просто как особый вид упражнений. Игра несет важные социально-педагогические функции, особенно в развитии детско-юношеского спорта. Прежде всего, она помогает создать коллектив. Воспитание коллектива планируется системой подготовки к соревнованиям, а игра выступает как одно из активных средств такой подготовки.

Очень важно воспитывать чувство коллективизма у спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, где успех достигается усилиями всей команды. Коллективное начало подвижных игр содействует формированию положительных черт характера и нравственных качеств. Ведь тот же «чемпион» в кругу товарищей по игре может оказаться далеко не лучшим. В игре каждый познает свои слабые стороны и наглядно может убедиться в преимуществах общих дружных усилий. Мнение товарищей по игре оказывает большое влияние на поведение каждого игрока.

В игре велика роль правил. Их неперенное соблюдение способствует воспитанию честности и справедливости, сознательной дисциплины, что в спорте также очень важно. Игры с активной борьбой двух сторон помогают воспитывать волевые качества, спортивную «злость», здоровый азарт, без которого трудно одержать победу.

С ростом достижений в спорте увеличивается роль интеллектуальной подготовки. Игра приучает спортсмена владеть своими эмоциями, мгновенно реагировать на действия соперника. Вряд ли нужно комментировать значение этих качеств для становления личности спортсмена.

Чтобы с помощью игр успешно воспитывать волю спортсменов, нужно хорошо знать игровой материал. Ведь он подразделяется не только по преимущественной направленности на развитие двигательных качеств. Многие игры направлены на воспитание таких моральных и волевых качеств, как решительность, настойчивость, выдержка, взаимовыручка. В играх «Вызов» или «Наступление» очень важно быть смелым и решительным; в «Перетягивании каната» необходима настойчивость, а в «Перестрелке» и других командных играх — взаимная выручка. Тренер подбирает соответствующие игры с учетом особенностей своего коллектива и черт характера отдельных спортсменов.

Нередко игра помогает тренеру лучше узнать своих учеников. Наблюдая за поведением занимающихся в процессе игр, тренер может оценить:

- проявление спортсменом инициативы и настойчивости, умения бороться до конца;
- проявление трусости и нерешительности;
- отношение к соперникам по игре;
- отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка и пр.);
- отношение к собственным ошибкам, исправление их во время повторной игры;
- дисциплинированность, требовательность к себе;
- отношение к победе, поражению и т. п.

Эти наблюдения могут иметь значение для последующей работы с юным спортсменом (главным образом в воспитательном плане).

Чтобы воспитывать, тренер-преподаватель должен сам служить примером, быть хорошим организатором, беспристрастным судьей. Правильная оценка действий на площадке, привлечение помощников из числа занимающихся, объективный разбор игр повышают сознательную дисциплину, приучают спортсменов правильно оценивать свои действия, повышают интерес к дальнейшей спортивной подготовке.

4. Описание подвижных игр

4.1. Перечень подвижных игр, направленных на развитие физических качеств волейболиста

1. Игры, направленные на развитие силы		5. Игры, направленные на развитие быстроты и точности движений	
1.1	«Тяги в круг»	5.1	«Проворные мотальщики»
1.2	«Переноска раненых	5.2	«Рапиристы»
1.3	«Кто дальше?»	5.3	«Быстрые пальцы»
1.4	«Борьба в кругу».	6. Игры, направленные на развитие умения ориентироваться в	
1.5	«Бой всадников».	6.1	«Точный поворот»
1.6	«Гонка тачек».	6.2	«Извилистой тропой»
1.7	«Кто сильнее?»	6.3	«Сумей построить»
1.8	«Не задень мяч».	7. Игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств	
1.9	«Кто перетянет?»	7.1	«Два огня»
1.10	«Кто устоит?»	7.2	«Лёгкоатлетическая эстафета»
1.11	Перетягивание каната	7.3	«Метание в цель»
1.12	«Бой петухов	7.4	«Чёрные и белые»
1.13	«Регби».	7.5	«Метко в цель»
1.14	«Перетягивание»	7.6	«Кто первый?»
1.15	«Удержись в круге»	7.7	«Воробьи и вороны»
1.16	«Тесный круг»	7.8	«Пустое место»
1.17	« На прорыв»	7.9	«Вызов номеров»
1.18	«Удержись на корточках»	7.10	«Эстафеты с бегом»
1. Игры, направленные на развитие ловкости		7.11	«Кто сильнее и быстрее?»
2.1	«Переправа через ручей»	8. Игры, направленные на развитие быстроты реакции	
2.2	«Белые медведи»	8.1	«Совушка»
2.3	«Охотники»	8.2	«Море волнуется»
2.4	«Альпинисты»	8.3	«Слушай сигнал»
2.5	«Волк и ягненок»	8.4	«Третий лишний»
2.6	«Охотники и утки».	8.5	«Г руппа, смирно!»
2.7	«Борьба за мяч».	8.6	«Выбей мяч»
2.8	«Лабиринт»	8.7	«Вызов»
2.9	«Хоккей»	8.8	«Мяч над верёвкой»
2.10	«Подвижная цель».	9. Игры, направленные на развитие быстроты	
2.11	«Защита укреплений»	9.1	«Передача мячей»
2.12	«Гонка мячей»	9.2	«Мяч среднему»
2.13	«Передал - садись»	9.3	«Обгони мяч»
2.14	«Вьюны»	9.4	«Мельница»
2.15	«За мной! - Убегай!»	9.5	«Точки мяча»

2.16	«Простые пятнашки»	9.6	«Стрелки»
2.17	«Наседка и коршун»	9.7	«Мяч с четырёх сторон»
2.18	«Круговые пятнашки»	9.8	«Падающая палка»
2. Игры, направленные на развитие выносливости		10. Игры, направленные на развитие прыгучести	
3.1	«Салки»	10.1	«Удочка»
3.2	«Прыгуны»	10.2	«Чехарда»
3.3	«Кто выносливее?»	10.3	«Зайцы в огороде»
3.4	«Установи на вершине вымпел»	10.4	«Прыжки по кочкам»
3.5	Мини-баскетбол	10.5	«Гонка паровозов»
3.6	Мини футбол	10.6	«Бой петухов»
3.7	Мини-волейбол	10.7	«Эстафета прыжками»
3. Игры, направленные на развитие координации движений		10.8	«Прыжки через препятствие»
4.1	«Кто координированнее?»	10.9	«Волки и зайцы»
4.2	«Пила и молоток»		
4.3	«Одна рука вверх, другая вниз»		

**4.2 Перечень подвижных игр,
способствующих овладению и совершенствованию основных технических
приёмов в волейболе**

1. Передача мяча		4. Нападение	
1.1	«Свеча».	5.1	«Перестрелка»
1.2	«Передал — выйди».	5.2	«Подвижная цель».
1.3	«Мяч партнеру».	5.3	«Кто точнее?»
1.4	«Передачи в движении».	5.4	«Огонь по крепости».
1.5	«Спираль».	5.5	«Удары с прицелом».
1.6	«Гонка мячей»	5.6	«Бомбардиры».
1.7	«Через сетку		5. Блокирование
1.8	«Вызов номеров».	6.1	«Имитация блокирования».
1.9	«Эстафета с передачей мяча».	6.2	«Коснись, но не ошибись»
1.10	«Баскетбол».	6.3	«Не пропусти мяч».
1.11	«Обстрел чужого поля».	6.4	«Кто быстрее и лучше».
1.12	«Карусель».	6.5	«Соперники».
1.13	«Кто точнее»	6.6	«Организуй оборону!»
1.14	«Догони мяч»	6.7	«Дружная команда»
2. Игры с перемещениями игроков и передачами мяча		7. Защита	
2.1	«Зоркий глаз»	7.1	«Оборона крепости». Кл. 136
2.2	«Вперёд-назад»	7.2	«Защитники».
2.3	«Над собой и о стенку»	7.3	«Защити свою зону!»
2.4	«Мяч в воздухе»	7.4	«Прими и передай
2.5	«Навстречу через сетку»		8. Игровая подготовка
2.6	«Передача по вызову»	8.1	«Два мяча через сетку».

2.7	«Эстафета парами»	8.2	Пионербол
2.8	«Пасовка волейболи-стов» («Летучий мяч»)	8.3	Мини-волейбол
2.9	«Эстафета с элементами волейбола»	8.4	Подготовительные игры
2.10	Вариант игры 2.9		
3. Подача			
3.1	«Подай и попади».		
3.2	«Сумей передать и подать		
3.3	«Снайперы».		
4. Прием подачи			
4.1	«Сумей принять		
4.2	«Кто лучший?»		

4.Описание подвижных игр

Игра «Тяни в круг».			
Подготовка	Содержание	Правила	ОМУ
Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки	По указанию тренера учащиеся двигаются по кругу вправо или влево, затем по сигналу тренера останавливаются и стараются втянуть за черту (внутри) круга своих соседей, не разъединяя рук.	Кто попадет в круг хотя бы одной ногой за черту круга, выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.	Начинать движение только по сигналу в сторону, указанную тренером Руки не разъединять.
«Переноска раненых»			
Занимающиеся разделены на две команды	В каждой треть игроков «раненые» Команда переносит своих «раненых» в указанное место. Варианты переноски: А) двое переносят третьего сидящего на руках «крест-накрест» Б) один игрок переносит другого на спине	Выигрывает команда быстрее перенёсшая раненых. За это она получает очки по числу которых ещё не успела перенести другая команда	Начинать по сигналу тренера
«Кто дальше»			
Занимающиеся разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед игроками, стоящими в колоннах первыми, чертят линию, за которую переступать ногой нельзя	Впереди стоящим игрокам дается по одному набивному мячу—они толкают их одной рукой от плеча, не переступая черты.	На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты. Место падения их мяча снова отмечается чертой и т.д. Побеждает команда, у которой последняя	Начинать игру по сигналу тренера

		черта, отмечающая место падения мяча, будет находиться на большем расстоянии от линии первоначального толчка	
«Борьба в кругу»			
Занимающиеся делятся на две команды и становятся в произвольном порядке в круг	Игроки одной команды одевают повязки на головы. По свистку начинается борьба между командами: играющие сцепив руки за спиной стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга	Не разрешается толкать в спину, отбегать в сторону, не переступать границы круга. Игра ведется на время (2-3 мин). Побеждает команда, у которой большее число игроков осталось в кругу.	Начинать игру по сигналу. Руки держать за спиной.
«Бой всадников»			
Создается две команды. В каждой из двух команд игроки распределяются по парам, определив «всадника» и «коня». «Всадники» садятся на плечи «коням», и команды выстраиваются около средней линии.	По сигналу тренера начинается бой всадников. Каждый «всадник» старается стащить своего соперника с «коня».	«Кони» участия в сражении не принимают. Если оба всадника оказались на земле, поражение засчитывается тому, кто коснулся ее первым. После этого игроки меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее число побед в поединках.	Начинать игру по сигналу. Следить за безопасностью приземления.
«Гонка тачек»			
Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (тачка). Партнер берется руками за ноги.	По сигналу тренера игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первые игроки пересекут боковую линию, вслед за ними начинают бег вторые и т. д.	Гонка тачек продолжается и в обратном направлении, но игроки предвзрительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку	Ноги держать крепко. При движении не мешать друг другу, двигаться по прямой.
«Не задень мяч»			
Трое или четверо занимающихся становятся	По сигналу тренера они начинают	Тот, кто коснется мяча, выбывает из	Руки не убирать с плеч партнера

вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Кладут руки на плечи рядом стоящим партнерам	сталкивать друг друга так, чтобы кто-либо коснулся мяча ногой.	игры. Игра заканчивается, когда определится сильнейший.	
«Кто перетянет»			
Занимающиеся становятся спиной друг к другу и переплетают согнутые в локтях руки	По сигналу тренера, каждый наклоняется вперед, не разгибая рук, стараясь заставить соперника оторвать ноги от пола.	Игрок, оторвавший ноги от пола, считается проигравшим	Наклоняться медленно, с усилием.
«Перетягивание каната»			
На полу проводится линия, разделяющая канат на две равные половины. Две команды с равным количеством игроков берутся за концы каната	По сигналу игроки стремятся перетянуть канат на свою сторону.	Побеждает команда, которая добьется этого первой.	Игроки становятся на расстоянии, чтобы не касаться друг друга
«Бой петухов»			
Занимающиеся располагаются на одной половине волейбольной площадки	По сигналу все игроки начинают прыгать на одной ноге, стараясь вытолкнуть друг друга за пределы площадки.	Тот, кто будет выбит за пределы площадки или коснется пола обеими ногами, выбывает из игры. Руками толкать нельзя.	
«Перетягивание»			
Игроки по 10-15 человек в каждой команде стоят в шеренгах лицом друг к другу, взявшись правыми (левыми) руками с соперником, стоящим перед ним. Позади шеренг, на расстоянии 2-3 м нарисованы линии.	По сигналу играющие начинают тянуть на себя, стараясь перетянуть соперника за линию позади себя.	Побеждает команда, перетянувшая больше соперников за свою линию.	Начинать по сигналу.
«Держись в кругу»			
Две команды, по 10-16 человек каждая, взявшись за руки, становятся вокруг уложенных один на один мячей.	Перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга опрокинуть мячи. Игра продолжается 3-5 минут.	Тот, кто опрокинул мяч, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой по истечению контрольного времени останется больше игроков	Начинать по сигналу.
«Тесный круг»			

Игра проходит в круге диаметром 5-7 м. Игроки команд, 8-16 человек в каждой, находятся в пределах площадки	По сигналу игроки стараются вытеснить друг друга за пределы поля. Тот, кто коснется земли за пределами поля, выбывает из игры. Игра продолжается 5-7 минут	Толчки, рывки и перенос партнера не допускаются. Побеждает команда, у которой останется больше игроков в круге	Начинать по сигналу.
«На прорыв»			
Количество игроков - 10-20 человек в одной команде. По жребию одна команда, взявшись за руки, образует круг. Другая команда располагается в круге	По сигналу игроки в круге идут "на прорыв". Игра продолжается от 3 до 5 минут, после чего команды меняются ролями	Побеждает команда, больше игроков которой вырвется из круга за контрольное время	Начинать по сигналу.
«Удержись на корточках»			
Игра проводится в круге диаметром 3-5 м. Количество игроков 20-30 человек. Два игрока приседают в центре поля на корточках, выставив	Толкая соперника в ладони или в плечо и увертываясь от его толчков, каждый игрок старается вытеснить соперника за круг или опрокинуть его.	Каждый побежденный выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не определится победитель	Начинать по сигналу.
«Переправа через ручей»			
Игроки делятся на несколько команд и располагаются за линией старта. В нескольких метрах от линии старта двумя линиями обозначается ручей, через который (в зависимости от количества команд) переброшены переправы (гимнастические скамейки).	По сигналу тренера игроки, взявшись за руки, переходят по переправе через ручей. Игроки могут перемещаться прямо или боком, приставными шагами по узкой рейке. Игроку, коснувшемуся пола, начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, которая первой преодолела ручей с наименьшим количеством штрафных очков	Сходить с переправы и разрывать руки не разрешается.	
«Охотники»			
«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, держа по мягкому маленькому	По сигналу тренера все «звери» останавливаются, и каждый «охотник» легко бросает в них свой мяч.	Разрешается, стоя на месте, увертываться от мячей.	

мячу.	Игроки, задетые мячами, заменяют «охотников»		
«Охотники и утки»			
Играющие разбиваются на две команды. Одна команда — «утки» — находится в середине большого, заранее начерченного круга. Другая — «охотники» — становится снаружи круга.	<p>По сигналу тренера «охотники» начинают бросать волейбольным мячом в «уток». «Утка», в которую попал мяч, выходит из игры. Когда «охотники» «перестреляют» всех «уток», команды меняются ролями. Побеждает команда, выбившая всех уток за меньшее время.</p> <p>Вариант. Игра может проводиться на количество точных попаданий, а не на время. В этом варианте тренер считает количество проводимых ударов - «выстрелов». Причем передача мяча своему игроку «охотнику», находящемуся в удобном для удара положении, «выстрелом» не считается. Выигрывает команда, выбившая всех «уток» за наименьшее количество «выстрелов».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Если мяч рикошетом задевает другого игрока, он тоже считается выбитым. 2. Попадание не засчитывается, если игрок переступил черту круга. 3. Засчитываются только прямые попадания, а не после отскока от земли. 4. «Утки», спасаясь, могут увертываться от мяча. 5. «Охотники» могут перебрасывать мяч друг другу и в неожиданный момент бросать в «уток». 	
«Подвижная цель»			
На площадке на расстоянии 5—6 м чертят две параллельные линии. У одной из линий траверсируются в шеренгу все игроки с интервалом 1 м один от другого (рис.). В руке каждого из игроков находится волейбольный мяч.	Один из игроков с мячом становится на краю линии и начинает катить мяч вдоль нее. Как только мяч окажется напротив игрока, он немедленно бросает мяч, стремясь попасть в обруч. Игра может проводиться как командная. В конце игры подсчитывают количество по-	1. Бросать мяч только тогда, когда он будет находиться на расстоянии от игрока с мячом.	

	и, за которые начисляют определяют победителя.		
«Защита укреплений»			
Игроки одной команды строятся вдоль половины волейбольной площадки, в центре которой расставлены по кругу 9 булав. Два игрока другой команды становятся около булав для их защиты.	Игра проводится как между группами, так и в группе. Игроки первой команды передают друг другу волейбольный мяч и в удобный момент стараются сбить булаву, а защитники, охраняя булавы, отбивают мяч руками, ногами, телом. Игра продолжается от 2 до 5 минут, затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, чьи игроки сумеют сбить большее количество булав.	1. Если защитники нечаянно сбили сами булаву, она все равно считается сбитой. 2. Нападающие не имеют права переступить через линию. В этом случае попадание не засчитывается	
«Гонка мячей по колоннам»			
Все играющие стоят в колоннах. У первых игроков в руках мяч.	По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, бежит вперед, становится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.	Если мяч упал, его поднимают, становятся на место и продолжают игру.	Передавать мяч прямыми руками.
«Передал-садись»			
Занимающиеся выстраиваются в колонны по одному с равным количеством играющих. Водящие с мячом — в 4 м от колонны.	По сигналу водящие бросают (передают) мяч первому игроку колонны, тот ловит его и быстро возвращает водящему, а затем принимает упор присев. Водящий передает мяч второму и	Игрок, уронивший мяч, поднимает его, становится на место и продолжает игру.	

	т. д. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.		
«Вьюны»			
В каждой команде по 10-12 человек. Они строятся в колонны, причем головные игроки располагаются ближе к центру площадки.	По сигналу направляющие в колоннах делают поворот на 360°. Как только направляющий возвращается в исходное положение, к нему присоединяется очередной игрок и, взяв его за пояс, делает вместе с ним поворот вокруг своей "оси". Так поступает и третий игрок. С каждым поворотом растет количество "вьюнов". Игру можно проводить из нескольких попыток. В этом случае повороты выполняются в другую сторону.	Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит повороты и раньше займет исходное положение.	Повороты выполнять правильно
«За мной - убегай»			
Из групп по 3-5 игроков, стоящих друг за другом, образуется круг. Один игрок остается вне круга.	По сигналу игрок за кругом бежит вокруг него. Затем, коснувшись рукой одной из групп, он вызывает её на состязание по бегу по кругу. Если он крикнет: "За мной!", все устремляются за ним, но если он крикнет: "Убегай!", группа бежит в противоположную сторону и возвращается на свое место. Прибежавший последним, а это может быть любой игрок, в том числе и прежний водящий, продолжает бег по кругу, чтобы снова бросить вызов	«Водящий» игрок должен обязательно коснуться рукой игрока одной из групп.	

	уже другой группе.		
«Простые пятнашки»			
Игра проводится на баскетбольной площадке. В двух командах по 10-20 человек.	По жребью в одной команде пятая часть игроков назначается водящими - ловцами, другая команда - свободные игроки, которые стараются уйти от ловцов. Игра продолжается 1-3 минуты, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая "запятнать" больше игроков соперников.		
«Наседка и коршун»			
Количество играющих 10-15 человек. Игроки выстраиваются вплотную друг за другом. Каждый последующий игрок берет предыдущего за пояс. Головной игрок - широко разводит руки, изображая наседку. Водящий - "коршун" располагается напротив.	"Коршун" старается достать из-за "наседки" одного из "цыплят". "Наседка" не пропускает его, бросаясь из стороны в сторону одновременно с ним. но не задерживая "коршуна" руками. Если в течение 1 минуты "коршуну" удастся "запятнать" одного из "цыплят", он остается водящим, если же за это время он никого не "запятнал", то он становится в колонну, а водящим назначается другой игрок.	Руками «коршуна» не задерживать	Держаться крепко руками за пояс друг друга
«Круговые пятнашки»			
Играющие 10-20 человек, взявшись за руки, образуют круг. По жребию назначается водящий и два свободных игрока. Водящий становится за кругом, а свободные игроки - в круге.	Водящий старается догнать и "запятнать" игроков в круге. Остальные должны не допустить этого. Круг постоянно движется в одном направлении с ловцом. Ловец выигрывает, если он за условленное время	Нельзя отталкивать водящего руками.	Руками держаться крепко.

	"запятнает" свободного игрока или заставит круг разорваться.		
«Салки»			
Игроки располагаются в пределах волейбольной площадки в среднем (низком) исходном положении	Один из игроков («салка») ловит, остальные убегают. «Салка», догнав кого-либо из игроков, касается его рукой. Игрок поднимает руку вверх и говорит: «Я—салка!» Тот, кто выпрямится в игре или выбежит за пределы площадки, становится «салкой». Игра проводится на время	Нельзя толкаться грубо	Выполнять в полную силу.
«Кто выносливее?»			
Все играющие делятся на две или больше команд с равным числом участников. Каждая команда становится в колонну по одному, причем каждый игрок правую руку кладет на правое плечо стоящего впереди, а левой рукой держит его за голень согнутой левой ноги (рис.).	По сигналу команды начинают перемещаться вперед, одновременно подпрыгивая на правой ноге. Если колонна разорвется или кто-либо из игроков нарушит правила, то команда выбывает из игры. Побеждает ко-	Прыгать на двух ногах нельзя.	
«Мини-баскетбол»			
Две команды по 5 игроков в каждой располагаются на площадке 14x26 м. При игре в зале высота потолка должна быть не менее 7 м. Игра проводится на площадке с твердой поверхностью. На противоположных концах площадки, параллельно лицевым линиям, помещаются щиты высотой 90 см и шириной 120 см. Нижний край щита находится на высоте 235 см от поверхности площадки. К	В основе игры в мини-баскетбол лежит современный "большой" баскетбол. Игра рассчитана на 25-минутных тайма с перерывом. Каждый игрок команды должен участвовать в игре минимум в течение одного пятиминутного тайма.	Соперники не должны играть грубо, допускать толчки, удары.	Соблюдать правила игры

<p>щитам на высоте 2,6 м от поверхности площадки крепятся корзины. Линии штрафного броска находятся в 4 м от проекции шита на площадку. Мяч может быть резиновый или из синтетического материала. Можно использовать футбольные мячи и мячи для водного поло</p>			
«Мини-футбол»			
<p>Количество игроков зависит от размера площадки. На площадке размером 20x40 и 25x50 м количество игроков одной команды - 5-7 человек. На площадке 30x60 - 6-9 человек и на площадке 35x65 м - 8-10 человек. Размер ворот 2x5 м, разрешается применение гандбольных ворот.</p>	<p>В основе игры лежат правила "большого" футбола, за исключением нескольких моментов. Продолжительность игры два тайма с перерывом по договоренности. Количество замен не ограничено.</p>	<p>Правила "вне игры" и углового, удара отменяются. Если мяч вышел за линию ворот, он вводится в игру вратарем. Если игра проводится на хоккейной площадке, разрешается игра мячом от борта. Игрокам запрещается держаться руками за борт. Мяч, вышедший из игры, вводится броском рук.</p>	<p>Соблюдать правила игры</p>
«Мини-волейбол»			
<p>Две команды по 6 игроков располагаются на площадке длиной 12 м и шириной 9 м, разделенной на две равные части. Каждая команда должна иметь не более 6 запасных игроков, участие в игре которых обязательно. Волейбольная сетка закрепляется на высоте 2 м.</p>	<p>Каждый игрок по очереди производит не более 3 подач подряд. После этого команда совершает переход по площадке и подавать будет уже другой игрок этой команды. Если подача не выполнена, то право на подачу передается противнику. Игра состоит из двух партий по 5 минут каждая. После окончания первой партии дается 2-минутный перерыв,</p>	<p>В каждой партии команда может заменить основного игрока запасным и вернуть его снова в игру. Количество замен не ограничено. Касание мяча на стороне соперника и сетки рукой во время игры считается ошибкой. В</p>	<p>Соблюдать правила игры</p>

	затем команды меня-		
«Кто координированнее?»			
Играющие располагаются свободно по залу или по усмотрению тренера	В опоре на левой ноге выставить на шаг вперед правую ногу так, чтобы она касалась носком пола. Правую руку поднять выше пояса. Выполнять горизонтальные круги ногой справа налево (скользя носком по полу) со сменой направления движения.		Выполнять медленно, постепенно ускоряя выполнение задания
«Быстрые пальцы»			
К рейкам гимнастической стенки, к стойкам или гимнастическим палкам, укрепленным горизонтально, привязывают по 10 узких лент одинаковой длины	Соревнуются два участника. По сигналу они должны завязывать банты на всех 10 лентах. Выигрывает тот, кто раньше сделает это. Можно также вязать различного типа узлы.		Банты завязывать крепко.
«Точный поворот»			
Играющие делятся по ровну. Первые сидят на стуле (скамейке), вторые - завязывают глаза первым.	Занимающемуся, сидящему на стуле (гимнастической скамейке), завязывают глаза. По сигналу тренера, игрок с завязанными глазами, должен встать со стула (скамейки) сделать пять шагов вперед, повернуться направо, снова пройти пять шагов и опять повернуться направо. Повторив это упражнение еще два, раза, участник останавливается	Определяет тренер.	Упражнение выполнять по сигналу
«Извилистой тропой»			
Пять городков или кеглей расставляют по прямой линии в 80 см один от другого. В двух шагах от крайнего городка (за ограничительной линией) становится игрок, которому завязывают глаза	По сигналу, игрок с завязанными глазами должен пройти в другой конец площадки, поочередно огибая каждое препятствие. Тот, кто свалит или пропустит хотя бы	Определяет тренер.	Упражнение выполнять по сигналу

	один предмет, считается не выполненным заданием.		
«Два огня»			
<p>Игра проводится на волейбольной площадке (без сетки). Игроки располагаются таким образом, что капитан команды становится за одной лицевой линией, а его игроки располагаются на противоположной половине площадки. Получается, что каждая команда находится как бы "между двух огней": с одной стороны стоит капитан команды соперников, а с другой, на противоположной половине площадки, расположены соперники.</p>	<p>По жребью, один из капитанов вводит волейбольный мяч в игру - передает мяч игрокам своей команды. Задача игроков этой команды - выбрать удобный момент и попасть в игрока команды соперников, но так, чтобы он не поймал мяч. Игрок, в которого попали мячом, выходит из площадки, но продолжает играть рядом с капитаном за лицевой линией. Он так же, как и капитан, имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т. д. Таким образом, задача игроков с мячом - выбить игроков команды соперников, а игроков, не владеющих мячом, - перехватить мяч или, в крайнем случае, увернуться от него. Если в игрока попали мячом и кто-нибудь из его партнеров сумел поймать мяч в воздухе, игрок из игры не выбывает. Если игрока все же выбили, он должен постараться задержать мяч в пределах площадки. В этом случае игроки его команды овладевают мячом и становятся нападающими. Игра продолжается 3-5 минут. Выигрывает та коман-</p>	В содержании.	

	да, которая выбьет больше		
«Чёрные и белые»			
Игра проводится на баскетбольной площадке. В каждой команде от 5 до 10 человек. В начале игры и после каждого забитого гола мяч устанавливается в центре площадки.	Обе команды стартуют от линии своих ворот, чтобы завладеть мячом. Каждая команда старается доставить мяч за линию ворот соперников. Игра продолжается 5—10 минут. Побеждает команда, забившая больше голов	1. Мяч можно переносить, бросать и перекатывать любым способом, но не ногами. 2. Разрешается останавливать и задерживать игрока, владеющего мячом. 3. Толчки и подножки запрещаются.	
«Воробьи и вороны»			
Две команды, которые условно называются «воробьи» и «вороны», становятся у средней линии площадки спиной друг к другу.	Тренер стоит сбоку от них и произносит: «Во-ро-бьи!» или «Во-ро-ны!», долго протягивая слог «ро» и быстро произнося последний слог. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды — ловить убегающих. Так тренер, чередуя названия, ведет игру.	После каждого раза подсчитывают число пойманных игроков. Победителем считается команда, поймавшая больше игроков.	
«Море волнуется»			
Все игроки, за исключением водящего, становятся в круг лицом внутрь, на расстоянии шага друг от друга. Каждый играющий отмечает крестиком место, где он стоит.	Вожак ходит между играющими, стоящими на своих местах и приговаривает: «Море спокойно». Кому он скажет эту фразу, тот идет следом за ним, взяв за руку впереди стоящего. Таким образом, за вожаком образуется целая цепочка. Все игроки оказываются в этой цепочке, передвигаясь шагом или	До сигнала расцеплять руки нельзя. Тот, кто остался без места, становится водящим.	

	бегом но площадке. После фразы водящего «Море волнуется» (или свистка тренера) все играющие расцепляют руки и бегут, стараясь занять какое-либо место, помеченное крестиком. Водящий тоже занимает одно из мест.		
«Третий лишний»			
Занимающиеся становятся в круг парами: лицом к центру. Двое играющих водят.	По сигналу водящие начинают бег за кругом, причем один убегает, а другой догоняет. Убегающий может спастись от догоняющего, встав впереди любой пары. Тогда догоняющий может пятнать того, кто оказался «Лишним», то есть игрока, стоящего позади данной пары — третьего. Игрок, оказавшийся третьим, должен быстро отбежать от своей пары и встать впереди другой — иначе он будет запятнан и становится водящим.	Бегать через круг не разрешается	
«Мяч среднему»			
Играющие образуют три-четыре круга. В середине каждого круга стоит водящий.	Водящий поочередно бросает мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего, водящий поднимает мяч вверх.	Круг, допустивший меньшее количество падений мяча на землю, выигрывает.	
Стрелки»			
Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись поровну, располагаются на боковых линиях площадки, а «бегуны» — на любом конце площадки. Вдоль площадки посере-	По сигналу тренера один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают в него с двух сторон но волейбольному мячу.	Выигрывает команда, набравшая больше очков.	

дине, проводится черта — путь «бегунов».	Если им удастся по-пасть вбегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Далее бежит следующий и т.д. Затем игроки меняются ролями.		
«Чехарда»			
Играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5—6 шагах друг от друга. Все, кроме стоящего сзади, выставляют вперед ногу, сгибают ее и, опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову	Игрок, стоящий последним, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и т. д. Затем он выбегает вперед на 5—6 шагов и становится, согнувшись, как и все играющие. Затем начинает перепрыгивать через всех следующий играющий, стоящий сзади, и т.д.	Игроки, стоящие друг за другом, не должны мешать прыгающему игроку.	Игра может продолжаться на время в соответствии с задачами занятия
«Прыжки по кочкам»			
На площадке чертят 10—12 кружков («кочки») диаметром 40см на расстоянии 60—70 см один от другого.	По сигналу играющие перепрыгивают с «кочки» на «кочку», стараясь не попасть в «болото». Побеждает тот, кто без нарушений преодолел установленное расстояние, не заступив за «кочки».	Определяет тренер.	Игра может проводиться «на время», на «скорость преодоления «болота» и т.п.
«Волки и зайцы»			
Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3—4 м. размещаются 8 — 10 занимающихся - «зайцы». За скамейками находятся по два занимающихся - «волки».	По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать вверх, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда они находятся на скамейке. Если «волк»	Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».	

	коснулся «зайца», то они меняются ролями.		
--	-------------------------------------------	--	--

4.3.Описание подвижных игр, способствующих овладению и совершенствованию основных технических приёмов в волейболе

Подвижные игры, способствующие обучению передаче мяча

Подготовка	Содержание	Правила	ОМУ
«Свеча»			
На площадке чертится круг диаметром 1 м.	Игроки располагаются в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач над собой. Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга.	По окончании задания победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков.	
«Передал - выйди»			
	Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, размещаясь боком к противоположной линии и обратно.	Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.	
«Мяч партнёру»			
6—8 игроков стоят по кругу и один в центре круга	По сигналу игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, который стоит в центре, пытается коснуться мяча. Мячи передают в различных на-	Определяет тренер.	

	<p>правлениях. Центральный игрок, коснувшись мяча, становится в круг на место того, чью передачу перехватил, а игрок из круга — на место центрального, и игра продолжается.</p>		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

2. Игры с перемещениями игроков и передачами мяча

Подготовка	Содержание	Правила	ОМУ
«Зоркий глаз»			
Играющие перемещаются по залу (площадке) шагом, обычным бегом, приставным или скрест-ным шагом (по заданию тренера)	Во время движения игроков тренер время от времени дает зрительный сигнал для выполнения заранее обусловленных действий. Преподаватель поднимает руку вверх - занимающиеся делают выпад в сторону-вперед (или скачок с последующей остановкой). Сигнал руки в стороны обуславливает прыжок вверх толчком двумя ногами с остановкой после этого в защитной стойке. После хлопка нужно сделать поворот кругом с последующим бегом спиной вперед.	Дважды совершивший ошибку выбывает из игры.	Смена видов передвижений проводится по команде преподавателя голосом. Можно предлагать другие задания.
«Вперёд-назад»			
В 8-10 шагах перед ко-	В ходе эстафеты	Преподаватель	

<p>мандами, игроки которых стоят друг за другом, кладут по гимнастическому мату.</p>	<p>занимающийся после рывка со старта делает кувырок лётом на мате и продолжает бег до линии, прочерченной за матами. Перейдя эту линию обеими ногами, занимающийся возвращается спиной вперед, сделав на мате после переката на спину кувырок назад. Поднявшись, продолжает бег спиной вперед и пересекает стартовую линию. Последнее действие является сигналом к рывку со старта второго партнера, который повторяет задание, и т. д.</p>	<p>оценивает действия участников, быстроту окончания эстафеты и определяет команду-победительницу</p>	
«Над собой и о стенку»			
<p>Игра проводится в виде эстафеты, в которой занимающиеся по очереди продвигаются вперед, выполняя передачи над собой двумя руками.</p>	<p>В 2-3 шагах от стены каждый занимающийся делает три удара мячом о стену и принимает мяч после отскока, затем возвращается обратно, выполняя тот же технический прием, делает передачу второму номеру и т. д. Можно также провести эстафету с пасом мяча в стенку. В этом случае колонна располагается перед</p>	<p>В любом из вариантов игры победитель определяется по качеству передач и скорости действий.</p>	

	стартовой линией в 3-4 шагах от стены. Занимающийся передает мяч партнеру, стоящему сзади, рикошетом от стены (можно начертить на стене цель - круг), а сам убегает в конец колонны		
«Мяч в воздухе»			
Игроки двух команд строятся в два круга, занимая разные половины зала, и передают мяч друг другу двумя руками сверху по кругу в любом направлении.	Каждый занимающийся должен быть готов принять и точно передать мяч. В случае необходимости разрешается передавать мяч одной рукой. Поскольку соревнование начинается одновременно в двух кругах, по истечении 5 мин. игра останавливается и определяется команда-победительница (сохранившая больше занимающихся).	Запрещаются захваты мяча и двойные удары над собой. За эти нарушения, а также за неточный пас занимающийся покидает круг.	Отмечаются игроки, хорошо владеющие передачей. Хорошо подготовленные учащиеся могут выполнять передачи в прыжке.
«Навстречу через сетку»			
Занимающиеся двух команд располагаются во встречных колоннах - перед сеткой за линиями нападения. У первых номеров колонн по одну сторону площадки в руках по мячу.	По сигналу тренера игроки с мячом начинают эстафету, которая заключается в передаче мяча двумя руками сверху через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Сделавший передачу бежит в	Игра продолжается до тех пор, пока начавший игру опять не получит в руки мяч. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньшее количество нарушений (захват мяча, падение, пропуск партнера).	

	конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, снова посылает его через сетку.		
«Эстафета парами»			
Занимающиеся двух команд, стоящих пер ед линией старта, распределяются по парам. В руках первых номеров мячи.	По сигналу оба игрока начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи. Они должны пересечь обеими ногами линию финиша (в противоположном конце площадки) и, не переставая передавать мяч друг другу, вернуться обратно в колонну. Один из играющих накидывает мяч партнеру, стоящему впереди, и вторая пара устремляется с мячом вперед. Закончившие упражнение занимают место в конце колонны.	Падение мяча на землю (как и захваты при передачах) считается ошибкой и влияет на исход игры.	
«Пасовка волейболистов» («Летучий мяч»)			
Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий берет волейбольный мяч и входит с ним в середину круга. Если играющих много и позволяет помещение, то они образуют 2 круга и в каждом играют самостоятельно.	Водящий, подбросив мяч, отбивает его любому игроку. Тот передает его кистями (как в волейболе) кому-либо из играющих или водящему, который, в свою очередь, таким же способом передает мяч другому игроку.	1. Нельзя отбивать над собой мяч больше одного раза. Допустивший ошибку идет водить; если считают очки	При проведении варианта с выбыванием лучше играть без водящего.
«Подай и попади»			
Игроки двух команд	По сигналу тренера	Если игрок ис-	

<p>располагаются на лицевых линиях площадки. У каждой команды по 5 мячей.</p>	<p>игроки обеих команд поочередно выполняют по 5 подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки обеих команд, ожидающие очереди на подачу, собирают мячи и подают их партнерам.. Побеждает ко-</p>	<p>портил подачу или наступил на линию, то подача не засчитывается</p>	
«Мини-волейбол»			
<p>Играют в мини-волейбол 7-8, 9-10-летние мальчики и девочки отдельно, а также школьники более старшего возраста. В игре участвуют две команды по 6 игроков на площадке длиной 12 м и шириной 9 м, разделенной линией на две равные части.</p>	<p>В каждой партии команда может заменять основных игроков на запасных и снова возвращать их в игру. Количество замен не ограничивается. Волейбольная сетка закрепляется между двумя стойками на высоте 2м—одинаково для мальчиков и девочек. Играют мячом весом до 200 г, а окружностью до 60 см. Каждый игрок может подавать не более трех подач подряд, после чего команда, производящая подачу, делает переход по площадке, и подавать будет другой уже игрок этой команды. Ребята 7-8 лет, еще не овладевшие навыками подачи, могут подавать мяч с более близкого от сетки расстояния.</p>	<p>Судейство соревнований проходит по правилам «взрослого» волейбола 6х6, но с некоторыми особенностями ведения игры.</p>	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение подвижных игр при обучении спортивной игре в волейбол характерно разнообразным чередованием движений, быстрой сменой ситуаций, изменением интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Вывод: подвижные игры способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств и технических приёмов, поэтому при использовании данного пособия тренерами-преподавателями в своей практике, будут непременно достигнуты **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

1. Повысится уровень педагогического мастерства тренеров-преподавателей;
2. Повысится уровень организации и эффективность проведения учебно-тренировочных занятий.
3. Повысится качество и эффективность отбора в ДЮСШ на отделения волейбола.
4. Повысится интерес занимающихся к занятиям волейболом.
5. Повысится качество подготовки юных волейболистов.

6.Список использованной и рекомендованной литературы

1. Беляев А.В. Волейбол. - М., 2000. - 65 с.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - М., 2005. - 140 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол, М.СпортАкадем-Пресс, 2002
4. Былеева Л.В. «Подвижные игры» М., 1982.-43 с.
5. Васильков Г.А., Васильков Б.Г. От игры к спорту.
Сборник Эстафет и игровых заданий. - М., 1985. - 45 с.
6. Геллер Е.М. Спортивные развлечения и игры. - Мн., 1971. - 62 с.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988. - 129с.
8. Железняк Ю.Д. «Волейбол в школе» М., 1989. - 131с.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. (общ.ред.). Спортивные игры. - М.:
Издательский центр «Академия», 2001. - 520с.
10. Жуков М.Н. Подвижные игры - М., 2000. - 160с
11. Кенеман А.В. Детские народные подвижные игры - М., 1995. - 63с.
12. Клещев Ю.Н., Фурманов А. «Юный волейболист» М., 2001 г. - 132с.
13. Портных Ю.И. «Спортивные и подвижные игры» М., 1984. - 343с.
14. Фурманов А.Г. «Подготовка волейболистов»,
Минск, «МЕТ», 2007г.