Государственное учреждение образования

«Лукская средняя школа»

ОПИСАНИЕ ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАВЫКОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА»

Гремяко Владимир Владимирович,

учитель физической культуры и здоровья,

8 (015) 96 29351;

e-mail: lukikor@mail.ru

2014

1. **ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК**

Физическая культура является одной из составляющих общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в труде, учёбе, быту, общении, а также способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Человек всегда стремится провести свободное время, занимаясь чем-то увлекательным, может быть даже азартным. Спортивные и подвижные игры – весьма эмоциональное средство физического воспитания, а значит, и эффективнейшее средство сохранения и укрепления здоровья. Волейбол – это эликсир здоровья, отличное средство приобщения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активному отдыху. Сочетание отдыха с увлекательной игрой, полной задора и радости движений, особенно благоприятно для здоровья.

Многоликость волейбола и такие его качества, как доступность, несложное материальное обеспечение, относительно небольшая (особенно, когда речь идет о массовом волейболе) техническая сложность, подчеркивают его место в арсенале средств борьбы за здоровье и долголетие человека. Вот почемутак важен процесс формирования у детей навыков игры в волейбол. Считаю свою работу актуальной ещё и потому, что повышение мотивации учащихся к занятиям игровыми видами спорта приведёт к улучшению знаний и повышению успеваемости каждого учащегося.

Цель работы – показать роль занятий волейболом в совершенствовании движений, воспитании физических качеств детей и повышении мотивации к занятиям игровыми видами спорта.

Задачи:

- изучить литературу по проблеме обучения навыкам волейбола на уроках физической культуры и здоровья;

- показать пути формирования и развития физических качеств юных волейболистов на уроках физической культуры и во внеурочное время;

- **изучить уровень мотивации учащихся к занятиям игровыми видами спорта и физической культурой вообще;**

**- проанализировать достигнутые результаты и наметить дальнейшие пути достижения поставленной цели.**

**Начало работы было положено еще в 1998 году, когда стал эффективно функционировать обновленный спортивный зал, и продолжается по сегодняшний день.**

**2. ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОПЫТА**

Маленькие дети двигаются с удовольствием, но чем они становятся старше, тем движения меньше. Одна из причин – неумение двигаться правильно и, как следствие, нежелание этого делать. Именно уроки физической культуры призваны научить ребенка движениям, которые он будет использовать в течение всей жизни. Добиться этого помогают различные спортивные игры, в частности волейбол. В игре на сравнительно небольшой площадке (9х18 м) участвуют12 человек, так что на каждого приходится 13,5 м, почти в три раза меньше, чем в баскетболе (38,5 м), и в семнадцать раз меньше, чем в футболе (227,2 м). [1, с.13]. Дети, овладевшие техникой основных элементов волейбола, применяют их автоматически, меньше ошибаются. Они уделяют большее внимание тактическим моментам. Те, кто слабо владеет техникой, часто ошибаются, чувствуют себя в игре неуверенно, поэтому ищут причину быть болельщиками, а не игроками.Таким образом, ученики быстрее и качественнее освоившие технику элементов игры, раньше и с большим удовольствием будут участвовать в ней. Они с большей вероятностью будут развивать свои способности на внеурочных занятиях, чаще продолжают играть в волейбол и закончив школу. Но уроки волейбола предъявляют большие требования к ученикам, ведь волейбол - сложно-технический вид и овладение техническими элементами – это непростая задача обучения.

Игра в волейбол отличается от других командных видов спортивных игр прежде всего тем, что игрок при взаимодействии с партнерами не может удерживать мяч. Эта особенность ставит школьников в условия, абсолютно исключающие ошибку – задержку или бросок мяча. Передача осуществляется кратковременным контактом с мячом. В связи с тем, что продолжительность игры не регламентируется, она может продолжаться очень долго. За это время ученики выполняют большой объем работы, включающий прыжки, ускорения, падения и перевороты и множество других специальных приемов. При обучении технике элементов игры обучение строю по следующей схеме: от простого к сложному, постепенность, многократное повторение и закрепление, выявление ошибок на ранней стадии, коррекция их.

В учебной программе для учреждений общего среднего образования по предмету «Физическая культура и здоровье» волейбол представлен в разделе «Основы видов спорта» как игра по выбору с 5 по 11 класс. Свою работу по обучению волейболу организую не только на учебных занятиях, но и на занятиях факультатива «Час здоровья и спорта», занятиях спортивных секций для учащихся 5 – 8 и 9 – 11 классов (секции посещают 75% учащихся 5 – 11 классов). Деятельность в данном направлении строю на основании решения следующих специфических задач:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому

развитию, воспитание правильной осанки учащихся.Оздоровительные задачи решаются при правильном подборе и дозировке упражнений с учётом состояния здоровья, физического развития и подготовленности, возрастных и половых особенностей детей, при соблюдении норм нагрузки на занятиях, во внеурочное время и на соревнованиях.

2. Обучение детей жизненно важным двигательным умениям и навыкам. В процессе занятий волейболом дети должны постоянно совершенствовать навыки в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании, т.е. в основных видах естественных движений. Во время занятий волейболом постоянно расширяется двигательный опыт учащихся. Они обязательно знакомятся с основами техники других видов спорта.

3. Развитие основных двигательных качеств. Высокий уровень развития основных двигательных качеств необходим также для успешного овладения специальными двигательными навыками игры в волейбол. Развитие двигательных качеств осуществляется в процессе общей физической подготовки, а по мере овладения специальными навыками сама игра в волейбол развивает основные двигательные качества.

4. Развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол. В каждом виде спорта требуется проявление преимущественно тех или иных двигательных качеств в определённых сочетаниях. Например, волейболист должен обладать быстротой реакции, наблюдательностью и быстротой ответных действий, быстротой перемещения на небольших отрезках, прыгучестью, скоростью движений (быстротой), силой, выносливостью, ловкостью и гибкостью. Систематическое развитие специальных физических способностей способствует более быстрому овладению техническими приёмами и тактическими действиями игры в волейбол на начальном этапе обучения, а в дальнейшем является необходимым условием повышения спортивного мастерства юных волейболистов. Эти качества содействуют формированию специфических навыков в овладении и другими игровыми видами спорта, такими как гандбол, баскетбол, футбол, хоккей и др.

5. Обучение техническим приёмам волейбола. В период с 11-12 лет юные волейболисты должны в совершенстве овладеть арсеналом технических приёмов современного волейбола. Эта задача решается последовательно во всех возрастных группах. Особое внимание уделяется воспитанию «равноруких» игроков» т.е. выполнение нападающих ударов правой и левой рукой.

6. Воспитание гибких тактических умений. Обучение тактике тесно связано с обучением технике. Дети должны овладеть индивидуальными и коллективными тактическими действиями и в момент перехода в разряд взрослых изучить основы передовой тактики современного волейбола. Эта задача также последовательно решается во всех возрастных группах. Детям стараюсь прививать навыки творческого применения в игре изученных тактических действий, чтобы они не привыкали действовать по шаблону или применять только заученные комбинации.

7. Формирование специальных знаний.Кроме необходимых знаний по общим вопросам, дети изучают теорию волейбола (технику и тактику) и методику обучения техническим приёмам и тактическим действиям. При решении данной задачи мною широко применяются электронные средства обучения. Теоретические знания помогают учащимся глубже осознать практический материал и более успешно действовать в игре.

8. Воспитание моральных и волевых качеств. Учебно-тренировочный процесс преследует цели не только обучение технике и тактике, развития специальных физических качеств и способностей, но и воспитания у детей, занимающихся волейболом, моральных качеств, твердой воли и характера, сознательной дисциплины, коллективизма. Сами условия, в которых осуществляется подготовка юных волейболистов, требует проявления определённых волевых качеств – настойчивости, самостоятельности и инициативности, решительности, смелости, выдержки и самообладания. Достигаю этого тем, что в занятия ввожу различные задания, с каждым разом все более сложные, и детям постоянно приходится преодолевать внешние препятствия и внутренние трудности. Занятия по волейболу, соревнования изобилуют различными неожиданными препятствиями, преодоление которых положительно влияет на воспитание воли у учащихся. [2, с.28].

Одним из немаловажных качеств, которые формируются при обучении игре в волейбол, с моей точки зрения, является ловкость. Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Это качество формирует в учащихся способность стать не только успешными волейболистами, но и футболистами, баскетболистами, хоккеистами и т.д., а также непосредственно влияет на физическое становление детей и их успешное будущее. Она играет большую роль в тех видах спорта, в которых необходима способность приспосабливаться к быстро изменяющимся ситуациям в соревнованиях (спортивные игры). Ловкость нужна и при реактивных движениях, когда спортсмену приходится рефлекторно (мгновенно) восстанавливать нарушенное равновесие (при столкновении, поскользнувшись и т.п.). Для развития ловкости мною используются разнообразные методические приёмы:

* выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок волейбольного мяча из положения сидя);
* создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (мячи различного веса);
* усложнение условий выполнения обычных упражнений;
* изменение скорости и темпа движений;
* изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.).

Ловкость в волейболе проявляется при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью (двигательные действия в нападении, при блокировании, при вторых передачах в прыжке, умение предвидеть продолжение действия).

Методы, применяемые мною в процессе обучения игре в волейбол, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

*Первый этап* - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь использую рассказ, показ и объяснение. Личный показ дополняю демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ чередую с объяснениями.

*Второй этап* - изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: подбираю упражнения, близкие по своей структуре к техническому приему или тактическому действию и посильные для учащихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняем целиком. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяем на составные части, выделяя основное звено. По возможности, стараюсь быстрее подвести учащихся к выполнению приема в целом. На этой стадии обучения использую методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь учителя, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания). [Приложение 1, 2]

*Третий этап —* изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяю: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема, игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговую тренировку. Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. Игровой метод позволяют решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой. [Приложение 1,2]

*Четвертый этап* предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь использую метод анализа выполнения движений, специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таким путем формирую технико-тактическое мастерство волейболистов. [Приложение 1,2]

Большие возможности, по моему мнению, заложены в применении активных методов обучения. Из них наиболее часто практикую при обучении волейболу элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка — к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности учащихся. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса учащихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам — главная суть метода самооценки. Его основу составляют количественные и качественные критерии, вполне доступные учащимся VII—XI классов для понимания и самоконтроля.

Как же я практически реализую активные методы? После краткого сообщения о сущности и значении определенного приема игры, скажем, передачи сверху двумя руками, демонстрирую технику ее выполнения и представляю возможность учащимся выполнить пробные попытки. Затем ставлю проблемный вопрос: «Где происходит встреча рук (кистей) с мячом?» Учащиеся не сразу находят правильный ответ: вверху над лицом. Еще раз демонстрируется передача, где специально акцентируется внимание на точке соприкосновения рук с мячом. Далее следуют новые вопросы:«Почему руки при передаче должны быть согнуты в локтях незначительно?», «Что обусловливает величину угла их сгибания?»

В ходе поиска ответа направляю усилия учащихся по пути познания механических закономерностей, согласно которым ответом на первую часть вопроса будет выбор кратчайшего расстояния к цели, а второй — уровень скоростно-силовых возможностей передающего мяч. Еще раз предлагаю выполнить передачи с учетом требований. И даже если на это уходит немало времени, результат такой работы с лихвой окупится в дальнейшем.

Учащиеся прилагают большие усилия, чтобы доказать обратное - возможность выполнять прием без необходимого уровня физической подготовки. Однако это приводит к увеличению сгибания рук и, следовательно, к ошибкам. Демонстрируем передачу, акцентируя внимание учащихся на активной работе кистей, убеждаю их в необходимости развития силы рук и предлагаю специальные упражнения с набивными мячами. Но чтобы усилить стремление учащихся к достижению нужного уровня физической подготовки, предлагаю выполнить несколько действий:.

1. Освоение умений вытолкнуть и поймать набивной мяч в исходном

положении рук вверху над лицом. Для этого добиваемся правильного выполнения упражнений: малейшее опускание рук с мячом (например, до уровня лица) - ошибка!

1. Передача набивного мяча (именно передача!) на расстояние 20—30 см

(можно над собой или в стену). Акцентирую внимание на необходимости отрывистых касаний.

1. Самое длительное - полет мяча при передаче без вращения. Все

показанные критерии легко поддаются контролю учащихся. Отвожу на каждом занятии по 3—5 мин для повторения серии подготовительных или подводящих упражнений.

Для усиления процесса усвоения материала можно учитывать текущую успеваемость, темпы освоения. Далее вступает в силу следующий принцип: по мере развития специальных физических качеств увеличивается время работы с мячом. Лучше, когда этот процесс дифференцируется индивидуально.

Аналогично строится обучение по другим приемам игры. Главные усилия учителя сводятся к консультативной деятельности, помощи в решении текущих образовательных и воспитательных задач (разъяснение отдельных положений, поощрение успеваемости и т. д.). Ниже приводятся проблемные вопросы, качественные и количественные критерии самооценки по основным приемам и разделам обучения.

Стойка волейболиста. Проблемные вопросы: 1. Почему в волейболе стойка игрока имеет особо важное значение? (Она обусловливает необходимость высокой степени готовности для передвижения к мячу.) 2. Что обусловливает величину сгибания ног в коленях? (Траектория полета мяча, характер последующих действий игрока, принимающего мяч.) 3. Почему руки в исходном положении стойки должны быть согнуты на уровне пояса? (Учитывается траектория полета мяча, естественность передвижения, содействующая повышению скорости.)

Передвижения. Проблемные вопросы: 1. Чем обусловливается способ передвижения? (Характером полета мяча: его направлением, скоростью, траекторией.) 2. Какие факторы обеспечивают своевременное передвижение к мячу? (Наблюдательность, готовность, быстрота.)

Критерий самооценки: ловля мяча вверху над лицом или внизу прямыми руками, наброшенного партнером (учителем-тренером) после передвижения разными способами в ответ на обусловленные сигналы. И так по всем тактическим навыкам игры в волейбол.

Волейбол используется как тренировочное средство представителями других видов спорта для развития основных двигательных качеств, так как по структуре игровая деятельность включает в себя разнообразные прыжки, перемещения, остановки, а также технико-тактические действия скоростно - силового характера. Благотворные эмоциональные особенности позволяют использовать как саму игру, так и отдельные элементы игры с мячом в качестве средства активного отдыха и укрепления своего здоровья.

Начиная работу над всесторонним обучением учащихся игре в волейбол, я поставил перед собою цель - повысить мотивацию учащихся к занятиям другими игровыми видами спорта и в итоге – к изучению предмета «Физическая культура и здоровье». Итоги моей деятельности за эти годы свидетельствуют о качественном решении данной проблемы. Об этом говорят и результаты участия учащихся школы в соревнованиях по игровым видам спорта [Приложение 3], и результаты изучения мотивации учащихся к занятиям волейболом и физической культурой вообще [Приложение 4,5], и увеличение количества детей в 7 – 11 классах, имеющих высокий уровень физической подготовки (с 58,7% в 2004 году до 69,3% в 2013 году). Повышается из года в год и средний балл успеваемости учащихся по физической культуре и здоровью ( 2010/2011 год – 8, 74 балла, 2011/2012 – 8,77 балла; 2012/2013 – 8,82 балла). Ежегодно многие выпускники становятся студентами вузов, выбирая физическую культуру и спорт в качестве основной профессиональной деятельности. С 2007 по 2013 год 19 выпускников из 88 связали свою учебу и деятельность с физической культурой и спортом, 7 из них – непосредственно с игровыми видами спорта..

За годы своей педагогической деятельности я понял, что наилучший результат получается, когда ты опираешься на успех ученика. Ведь успех всегда связан с чувством радости, с эмоциональным подъёмом. У ребят, удачно справившихся с каким-либо полезным делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигнуть хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха.

1. **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**Опыт работы позволяет сделать следующие выводы:**

- Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата; помогает выработке таких жизненно необходимых физических качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость; снимает умственную усталость.

- Игровые приемы, выполняемые в прыжке, например передача мяча и блокирование, являются хорошим корригирующим средством.

- Волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы.

- Он приучает к коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, учит быть дисциплинированным, оказывать помощь товарищам.

- Систематическая работа над развитием у учащихся позволяет улучшить качество знаний.

Опыт работы по представленной теме был представлен на открытых уроках в 7, 8 классах, подготовке выступлений в рамках проведения районного методического объединения учителей физической культуры и здоровья, во время проведенния фронтального инспектирования обласным управлением образования, результативном участии в районном конкурсе педагогического мастерства “Учитель физической культуры и здоровья 2013 года”.

## Данный опыт могут использовать в своей практике учителя физической культуры и здоровья, работающие в 5 - 11 классах по любой программе на этапах обучения, обобщения и систематизации знаний по обучению волейболу на учебных занятиях, на занятиях факультативов и спортивных секций.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол для начинающих / Э.К.Ахмеров. – Минск: Полымя, 1985. – 79 с.
2. Беляев, В.А. Волейбол на уроке физической культуры / В.А.Беляев. – М.:СпортАкадемПресс, 2003. – 144 с.
3. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Об организации физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования в 2012/2013 учебном году**».**
4. Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 15 июля 2010 г. № 94 (с изменениями и дополнениями 2010 – 2011 г.г.);
5. Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 15 июля 2010 г. № 94 (с изменениями и дополнениями 2010 – 2011 г.г.).
6. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье. V – XI классы». – Минск: НИО, 2012.
7. [www.sporteducation.by](http://www.sporteducation.by)

**Приложение 1**

**Конспект урока по физической культуре и здоровью в 11 классе**

***Тема урока: Волейбол. Прием подачи, розыгрыш мяча.***

Основные задачи:совершенствовать прием подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 или 2, стоя лицом или спиной к цели; способствовать развитию координации движений, быстроты реакции; воспитывать навыки самоконтроля за поведением в игровой и соревновательной обстановке.

Инвентарь: волейбольные мячи, сетка волейбольная и две стойки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Задачи к видам упражнений | Содержание учебного материала | Вре-мя | Методические  указания |
| Подготовительная часть8 мин. | Обеспечить начальную  организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.  Организовать учащихся для выполнения последующих упражнений.  Содействовать общему разогрева-нию и постепен-ной адаптации ор-ганизма к работе. | 1.Построение класса водну шеренгу.  2.Сообщение задач урока учащимся.  3.Перестроение в колонну.  4.Ходьба в одной колонне.  5.Прыжки вверх на каждый шаг.  6.Бег в медленном темпе, перемещение в стойке.  7.Перемещение при-ставными шагами, правым, левым боком | 20-30 с.  30 сек.  10-15 с.  15с.  15с.  1м.  30с. | Требовать от учащихся правильности, согласованности и быстроты действий.  Акцентировать внимание на технике приема мяча при подаче и передаче мяча в зону 3, вторая передача в зоны 4 или 2.  Соблюдать дис-танцию в 2 шага. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная часть, 8 минут | Содействовать восстановле-нию ритма дыхания до равномерного. Организовать учащихся для выполнения общеразвива-ющих упражнений. | 8.Ходьба, перестроение из колонны по одному в колонну по два, поворотом в движении налево.  9.Перестроение из колонны по два поворотом налево в две шеренги.  10.Общеразвивающие упражнения (под счет учителя).  1)И.П.- О.С. Руки вверх.  1-4 круговые движения руками вперед, 5-8 круговые движения руками назад.  2)И.П. О.С. Руки в замок,  круговое вращение кистями в произвольном темпе.  3)И.П.- стойка ноги врозь ,  руки на пояс:1-3 наклон туловища влево, 4- И.П.,  5-7 наклон туловища вправо, 8- И.П. | 20-30  сек.  5сек  4-6раз  15сек.  4-6раз. | Ориентировать учащихся на дистанцию 2 метра, интервал 6 м.  Осанка: прямая спина.  Следить за осанкой и напоминать учащимся.  При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать,  руками достать пол. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная часть30мин.30сек. | Организовать учащихся для выполнения следующих упражнений.  Восстановить навыки выполнения верхней передачи мяча. | 5)И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову: 1-3 поворот туловища влево, 4- И.П., 5-7 поворот туловища вправо, 8- И.П.  6)И,П,- стойка ноги врозь, руки вперед : 1-мах левой ногой достать правую руку,  2-И.П.  3-мах правой ногой достать левую руку.  7)И.П.- стойка выпад правой ногой вперед, руки на пояс:  1-3 пружинистые приседания,  4- смена положения ног прыжком.  5-7 пружинистые приседания,  8- И.П.  8)Перестроение на месте лицом друг к другу по всей длине зала,  11.Упражнения с мячом. | 4-6  раз.  4-5  раз.  4-5 раз.  5сек.  1м. | Ноги от пола не отрывать.  Ноги в коленях не сгибать  (напоминать об этом учащимся).  Указать на возможные ошибки и способы их устранения.  Слайд №10 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная часть30мин.30сек | Восстановить навыки выполнения приема мяча снизу.  Совершенствовать технику выполнения приема мяча снизу.  Организовать учащихся к выполнению следующего задания. | 2)И.П.- стойка волейболиста для приема мяча снизу:  -№1 выполняет верхнюю передачу мяча, а №2 прием мяча снизу(по команде учителя меняются заданиями).  Многократные передачи мяча снизу над собой:  №1 выполняет, а №2 считает и наоборот (по команде учителя меняются).  3)Перестроить из 2-х шеренг в три шеренги.  №1 - №2 - №3; | 2 мин.  2 мин.  1 мин.  3мин. | Наиболее подготовленные учащиеся показывают упражнения.  Обратить внимание на положение ног и рук (ноги в стойке, кисти рук на уровне плеч, руки в локтях не сгибать).  По команде учителя проводится смена позиций номеров. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Организо-вать уч-ся к выполнению следующих упражнений  Восстано-вить навыки выполнения нападающе-го удара.  Организо-вать уч-ся к выполнению следующего задания. | 4.Установить волейбольную сетку.Перестроить класс, связующий в зону 3, половина учащихся №1 в зону 2 (с мячом), а №2(без мяча)в зону 4.  Нападающий удар из зоны 2  или 4. Игрок из зоны 2 выполняет верхнюю передачу в зону 3, а связующий выполняет передачу в зону 2 или 4 для вы-полнения нападающего удара.  5.Первые номера встают кома-ндой на площадке, вторые но-мера на противоположную сторону, на подачу.2-ые номера по очереди выполняют подачу, а 1-ые номера выполняют при-ем подачи и розыгрыш мяча.  6.Учебная игра. | 1 мин.  30 сек.  8 мин.  1м.  4м.  10м. | Связующих менять по ходу выполнения упражнений.  Производить смену позиций, ученики из зоны 2 после передачи и нападающего удара переходят в зону 4, из зоны 4 в зону 2.  По команде учителя команды меняются ролями. |
| Заключительная часть 3 мин.30 сек. Заключительная часть  3мин.  30сек. | Организо-вать уч-ся к подведению итоговурока.  Содейство-Оптимиза-ция ритма дыхания и частоты СС. | 12.Построение учеников в шеренгу.  13.Подведение итогов.  1)Опрос учащихся с целью выявления мнений о результате собственных действий.  3)Выделение лучших, выставление оценок за урок. | 30  сек.  1м.  1 мин.  1  мин. | Обратить внимание учащихся на ритм дыхания. |

**Приложение 2**

**ПЛАН УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

**7 класс**

**ТЕМА:** Спортивные игры (волейбол)

**ЗАДАЧИ:**

1. Обучение техники верхней и нижней передачи мяча; нижней прямой подачи мяча.
2. Развитие координации, силы, спортивно-силовых качеств
3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.

**МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ**: групповой, соревновательный, индивидуальный, игровой

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**: спортивный зал

**ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ**: волейбольная сетка, волейбольные мячи, набивные мячи

І. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут)

1. Построение, сообщение задач (дежурный сдает учителю рапорт готовности класса к уроку)
2. Ходьба: на носках, на пятках, на внешних и внутренних сводах стопы. (Следить за правильной осанкой, положением рук и постановкой стоп).
3. Бег: с высоким подниманием бедра; с захлёстыванием голени; прыжками; приставными шагами (левым и правым боком). (Следить за правильной постановкой стоп при выполнении каждого задания).
4. Общеразвивающие упражнения на месте. (Подготовить верхний плечевой пояс к основной части урока)

ІІ. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (30 минут)

1. Упражнения в парах:

- верхняя передача мяча над собой – верхняя передача партнёру. (Обратить внимание на положение рук и работу рук во время передачи мяча);

- верхняя передача мяча над собой (до 5 передач);

- нижняя передача мяча над собой, верхней передачей вернуть мяч;

- нижняя передача мяча над собой – нижняя передача партнеру;

- нижняя прямая подача мяча:

- имитация подачи,

- подбрасывание мяча – ударное движение заменить ловлей мяча,

- подача мяча в направлении своего партнера с высокой и низкой траекторией полета мяча.

(Сосредоточить внимание учеников на правильности выполнения техники и точности подачи).

1. Эстафета встречная. Ускорение с набивным мячом в руках.

(Эстафета проводится во встречных колоннах, мяч передавать из рук в руки. Выполнять упражнение по 2 раза)

1. Учебная игра.

Класс разделяется на две команды. Подача мяча по свистку, следить за передачей мяча

ІІІ. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 минут)

Построение, строевые упражнения, подведение итогов урока. (Отметить лучших)

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**: Подобрать и показать упражнения на гибкость

**Приложение 3**

**Результаты участия в спортивных соревнованиях**

**по игровым видам спорта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год | Названиесоревнований | Занятое  место |
| 2012 | Районнаяспортландия среди учащихся 6 – 7 классов  Районные соревнования по хоккею с шайбой в программе спартакиады «Колосок» среди юношей 1995 – 1997 г.р.  Районные соревнования по хоккею на приз клуба «Золотая шайба» среди юношей 1997 – 1999 г.р.  Районные соревнования по хоккею на приз клуба «Золотая шайба» среди юношей 1999 – 2001 г.р.  Областные соревнования по хоккею с шайбой в программе спартакиады «Колосок» для детей и юношества агрогородков, сельских населенных пунктов  Областные соревнования по хоккею на приз клуба «Золотая шайба» среди юношей 1999 – 2001 г.р  Районные соревнования по волейболу среди юношей по месту жительства  Районные соревнования по волейболу среди девушек 1998 – 2000 г.р. по месту жительства  Районные соревнования по волейболу среди девушек 1996 – 1998 г.р. в программе спартакиады «Колосок»  Областные соревнования по волейболу среди девушек 1996 – 1998 г.р. в программе спартакиады «Колосок»  Районные соревнования по волейболу среди девушек по месту жительства  Смотр-конкурс на лучшую организацию спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Кореличском районе по итогам работы за 2011, 2012 годы | 3  1  3  2  2  3  3  3  1  3  2  2 |
| 2013 | Районные соревнования по хоккею на приз клуба «Золотая шайба» среди юношей 2000 – 2002 г.р.  Областные соревнования по хоккею на приз клуба «Золотая шайба» среди юношей  Районные соревнования по хоккею в программе спартакиады «Колосок» среди юношей 2000 – 2002 г.р.  Областные соревнования по хоккею с шайбой в программе спартакиады «Колосок» для детей и юношества агрогородков, сельских населенных пунктов  Открытый турнир детских команд по хоккею Октябрьского района г. Гродно  Первенство района по волейболу среди девушек  Районные соревнования по волейболу среди девушек в программе спартакиады «Колосок»  Районный полевой слет «Юный спасатель-2013»  Районные соревнования по футболу в программе спартакиады «Колосок» среди юношей 1997 – 1998 г.р.  Районные соревнования по футболу в программе спартакиады «Колосок» среди юношей 1999 – 2000 г.р.  Районные соревнования по волейболу среди девушек в программе спартакиады «Колосок»  Областные соревнования «Олимпийские надежды Беларуси» по летнему многоборье «Здоровье»  Областной этап республиканской акции «Лето – пора спортивная»  Смотр-конкурс на лучшую организацию спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Кореличском районе по итогам работы за 2013 год | 1  3  1  3  4  3  2  1  2  3  3  3  3  1 |
| 2014 | Районные соревнования по хоккею на приз клуба «Золотая шайба» в младшей возрастной группе  Районные соревнования по хоккею на приз клуба «Золотая шайба» в старшей возрастной группе  Районные соревнования «Олимпийские надежды Беларуси» по зимнему многоборью «Здоровье»  Районные соревнования по волейболу среди девушек по месту жительства  Районные соревнования по волейболу среди юношей по месту жительства  Районные соревнования по волейболу среди девушек  Районные соревнования по волейболу среди юношей  Областные соревнования по хоккею на приз клуба «Золотая шайба» в младшей возрастной группе  Областные соревнования по хоккею на приз клуба «Золотая шайба» в старшей возрастной группе | 1  2  2  2  3  2  3  2  1 |

**Приложение 4**

**АНКЕТА**

Отношение к занятиям физической культурой и спортом

(всего 27 респондентов – учащиеся 9 – 11 классов)

1. Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укреплять мое здоровье.

Согласен   - 23

Трудно сказать - 4

Не согласен   - 0

1. Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость

Согласен   - 22

Трудно сказать  - 4

Не согласен - 1

1. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи.

Согласен – 23

Трудно сказать – 3

Не согласен - 1

1. На соревнованиях мне нравится:

Побеждать   - 21

Участвовать   - 3

Мне не нравятся соревнования   - 3

1. Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку.

Согласен   - 2

Трудно сказать   - 2

Не согласен   - 23

**Приложение 5**

**Анкета. Заинтересованность игрой «Волейбол»**

(всего 27 респондентов – учащиеся 9 – 11 классов)

1. Когда я вижу, как играют в волейбол, то…

• Я хочу наблюдать за игрой - 4

• Я хочу выйти на площадку - 23

• Мне эта игра не интересна. - 0

1. Мне нравится волейбол

Да – 27

Нет

Не знаю.

1. Я люблю участвовать в различных соревнованиях

Да – 19

Нет – 2

Не знаю - 6

1. Что я чувствую, когда играю в волейбол

Радость, уверенность - 20

Напряжение - 4

Жду, когда закончится игра - 3

1. Я хочу играть в волейбол не только на уроке

Да – 22

Уже занимаюсь в секции – 20

Я и так очень сильно загружен - 3