Муниципальное бюджетное учреждение
«Информационно – методический центр
по физической культуре и спорту»

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение гимназия №18

А.М.Каратаева

Техника обучения навыкам игры в волейбол в контексте здоровьесозидательного подхода

Часть 4

Деятельностно-практический компонент

Нижний Тагил

2019

УДК 372

ББК 74.26

К 94

Каратаева А.М. Техника обучения навыкам игре в волейбол в контексте здоровьесозидательного подхода. Часть 4. Деятельностно-практический компонент. – Нижний Тагил: МБУ «ИМЦ по ФКиС», МАОУ гимназия №18, 2019. – 36с.

Рецензенты:

Касаткина Галина Михайловна, директор МБУ «ИМЦ по ФКиС», к.п.н., доцент, г. Нижний Тагил.

Глухова Марина Юрьевна, к.п.н., доцент кафедры ТиМФВ, Сургутского педагогического университета.

Методическое пособие по физической культуре для студентов педагогических вузов, учителей физической культуры, тренеров. знакомит с опытом обучения игре в волейбол на основе здоровьесозидательного подхода.

Пособие рассчитано на творческое использование предложенного материала.

УДК 372

ББК 74.26

Редактор С.Г.Желтова, к.п.н., заместитель директора по НМР МАОУ гимназия №18
Компьютерная верстка Т.Ф.Кособокова, учитель информатики МАОУ гимназия №18

© Каратаева А.М., 2019
Муниципальное бюджетное учреждение
«Информационно – методический центр
по физической культуре и спорту»
г.Нижний Тагил

©Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия №18

Оглавление

Пояснительная записка 4

Методические особенности уроков обучения волейболу 9

Техника верхней и нижней передачи 12

Развитие физических качеств, обучающихся при овладении техническими элементами игры в волейбол 16

Методика формирования технических приемов верхней и нижней передачи в волейболе 17

Круговая тренировка – эффективный метод обучения.....21

Заключение.....24

Приложение. Урок физической культуры на основе здоровьесозидательного подхода 27

Пояснительная записка

Закон РФ "Об образовании" (273-ФЗ) определяет основные принципы государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования, одним из ведущих является гуманистический характер образования, который предполагает приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, свободного развития личности.[1] В сложившейся ситуации, федеральные государственные образовательные стандарты принципиально меняют представление о результате обучения. Сегодня образовательный процесс в каждой образовательной организации должен включать не только систему эффективного формирования знаний и умений, но и [2]:

- развитие у обучающихся *способности к саморазвитию и самосовершенствованию*;
- *формирование внутренней позиции* личности, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий;
- *формирование опыта переноса и применения универсальных учебных действий в жизненных ситуациях* для решения задач общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся, готовности к решению практических задач;
- *овладение приемами учебного сотрудничества и социального взаимодействия* со сверстниками, старшими школьниками и взрослыми в совместной учебно-исследовательской и проектной деятельности;

Таким образом, речь идет о внедрении в образовательный процесс ***здоровьесозидательного подхода.***

Здоровьесозидательный подход – это методологический подход, который основной акцент делает на создание условий для развития и раскрытия потенциала личности, ее способностей через механизмы

[1]№ 273-ФЗ Ст.2№ 273-ФЗ Ст. 3.
[2] Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования

самостоятельности, саморазвития, самоактуализации, саморегуляции, самоопределения. Подход носит гуманный характер и ориентирован на достижение результатов ФГОС.

Физическая культура в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения – залог здоровья нации, основа национальной безопасности.[3]

А.Г. Мозжуга[4] на здоровьесозидательной основе разработал модель обучения физической культуре в школе. Она включает 4 компонента:

- ✓ *когнитивный компонент* - система знаний о здоровье и его составляющих, здоровом образе и стиле жизни, способах оздоровления и повышения резервов здоровья;

[3] Концепцияпреподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы\\ https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/normativno-pravovaya-dokumentatsiya/koncepcia-fizkultura.html

[4] Маджуга А. Г. Педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Владимир – 2011

- ✓ *ценностно-потребностный компонент* - ценностные ориентации на здоровье; потребность и готовность деятельностно-практического участия в формировании здорового образа и стиля жизни;
- ✓ *эмоционально-волевой компонент* - ответственное и позитивное отношение к собственному здоровью; чувство удовлетворения и радости от здоровьесбережения, настойчивость в достижении цели по сохранению, укреплению, формированию и приращению своего здоровья;
- ✓ *деятельностно-практический* компонент - творческая деятельность в сохранении и приумножении своего здоровья, самостоятельность в здоровьесбережении; способность к переносу индивидуального опыта здоровьесозидающей деятельности в повседневную практику.

Главной задачей педагога, с нашей точки зрения, в контексте здоровьесозидательного подхода, является предоставление каждому ребенку возможности полноценно раскрыть и реализовать свои способности в том или ином виде спорта как на уроках физической культуры, так и во внеурочной деятельности. Наиболее эффективно эта задача решается в процессе вовлечения обучающихся в командные игровые виды спорта, т.к.:

- ➢ организация любой игры требует знакомство с правилами и целевыми установками игры (когнитивный компонент – ***предметный результат***);
- ➢ .спортивная игра развивает мотивационную сферу школьника, укрепляет потребность в здоровом образе жизни, активизирует ценностно-волевые способности, обогащает эмоциональную жизнь (ценностно-потребностный и эмоционально-волевой компонеты – ***личностный результат***)
- ➢ в ходе игры, обучающийся погружается в нестандартную, динамично меняющуюся ситуацию, когда ему необходимо применить знания (познавательные УУД), организовать продуктивное сотрудничество в команде (коммуникативное

УУД), оперативно анализировать сложившееся положение и принимать решения (регулятивные УУД). (Деятельностно-практический компонент – ***метапредметный результат***) Копылов, Ю. А. [11].

Волейбол – один из наиболее увлекательных, зрелищных и массовых видов спорта, получивших мировое признание. Волейбол, в отличие от большинства игровых видов спорта включает в себя большое разнообразие движений. Для того чтобы высококлассно играть в волейбол, необходимо обладать высокими скоростными качествами, уметь мгновенно менять направление и скорость движения, иметь высокий прыжок, а также обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Во время обучения технике игры в волейбол повышаются функциональные возможности, уровень физической подготовленности учащихся. Эффективное использование регулярных занятий спортивной игрой в волейбол дают возможность обучающимся подготовится к успешной сдаче норм ВФСК ГТО.

В основу данной методической разработки легли материалы, прошедшие проверку временем и практикой преподавания методики волейбола учащимся школы, анализ теоретических материалов.

Предложенные разработки содержат рекомендации практического характера: по проведению уроков физической культуры в 6 -7 классах.

Данная методическая разработка предназначена для учителей физической культуры общеобразовательных школ разного типа. В ней отражены основные этапы обучения технике верхней и нижней передачи в волейболе. Подробно описывается механизм движения при выполнении передачи, а так же даются методические указания преподавателям физической культуры для поэтапного обучения основным навыкам. Особенностью данной разработки является применение метода круговой тренировки для формирования технических приемов в волейболе.

Данная разработка поможет педагогам - практикам при подготовке к урокам физической и внеурочным занятиям по предмету.

Методические особенности уроков обучения волейболу

Программа по предмету физическая культура включает в себя раздел «основные понятия и элементы спортивных игр», куда входит и волейбол. Занятия волейболом являются прекрасным средством всестороннего физического развития занимающихся и способствует решению вспомогательных задач. Объясняется это большой эмоциональностью игры, а также несложным оборудованием: небольшая площадка, сетка и два столба. Не очень много времени уходит на то, чтобы усвоить правила игры, однако делать выводы о том, что волейбол простая и доступная всем игра и, чтобы научиться играть, нужны всего лишь сетка, мяч и площадка, – неправильно. Нельзя смешивать внешний характер игры, ее сущность и правила с процессом овладения навыками игры. Овладение техникой – процесс сложный и трудоемкий и требует больших совместных усилий учителя и ученика. А в этом помогут подготовительные и подводящие упражнения. Все упражнения условно делятся на две большие группы: основные и вспомогательные. В работе используется ряд методов обучения:

- метод расчлененных упражнений
- целостный метод
- метод круговой тренировки
- игровой метод
- соревновательный метод.

Игра в волейбол способствует гармоничному развитию всех групп мышц, прыгучести, ловкости, координации движений.

Большинство игровых приемов, так или иначе, связано с максимальным проявлением быстроты, силы и ловкости. Большая двигательная активность спортсменов на площадке ограниченного размера доводит физическую нагрузку до высшего предела: частота сердечных сокращений у волейболистов в ходе игры достигает 180-200 уд/мин. Портных Ю.И. [15].

Принципиальная схема разучивания игровых приемов построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка [15].

Под двигательным навыком понимают такую степень владения техническим приемом, при которой волейболист управляет движениями автоматически. Для всей системы движений характерна большая устойчивость к различным сбивающим факторам (утомлению, эмоциональным сдвигам, длительным перерывам и др.). При формировании навыка различают ряд относительно четко выраженных стадий, которым соответствуют определенные этапы педагогического процесса – обучения техническим приемам и тактическим действиям:

1) образование первоначального умения (этап овладения основой техники изучаемого приема);

2) уточнение системы движений (этап детализации овладения техникой приема);

3) упрочение и совершенствование навыка (этап совершенствования технического мастерства) Боген М.М., [1].

Изменение уровня развития физических качеств требует перестройки движений, т.е. определенного изменения техники. Если у волейболиста повысилась прыгучесть, то и в технике удара это должно найти отражение (разбег, прыжок, амплитуда замаха по отношению к направлению и скорости полета мяча). Таким образом, существует тесная взаимосвязь между физическими качествами и двигательными навыками

Прежде чем приступать к обучению новому техническому приему, необходимо развить до оптимального уровня физические качества в сочетаниях, специфичных именно для этого приема. Большое значение имеет запас двигательных навыков у занимающихся, особенно у тех, которые могут облегчить овладение новым приемом по принципу положительного переноса навыков. Ведущее значение отводится общей и специальной физической подготовке [15].

Эффективность уроков также во многом зависит от организации учащихся при выполнении заданий. Важную роль играет использование инвентаря и оборудования. Для успешного проведения уроков по волейболу совершенно недостаточно иметь только несколько волейбольных мячей, сетку и площадку. Надо иметь набивные мячи, мячи на амортизаторах, держатели мяча, подвесные мячи, подставки (широкие скамейки) для блокирования, стенды или стены с мишенями. Спортивный зал или площадка должны быть оборудованы таким образом, чтобы можно было установить дополнительные сетки: параллельно центральной сетке (в этом случае зал должен иметь сетку, штору, разделяющую зал на два отделения) или перпендикулярно основной сетке. Это зависит от размеров спортивного зала . Матвеев А.П.. [12].

В упражнениях должны участвовать все учащиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением учащихся на группы, которые выполняют различные задания: одни – у сетки с волейбольными мячами, другие – упражнения с набивными мячами, третьи – с волейбольными мячами у стены, четвертые – с мячом на амортизаторах и тому подобными. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и во время двусторонней игры – чтобы все были заняты на уроке в одинаковой мере Клещев Ю.Н., [8].

Необходимыми предпосылками успешного освоения техники двигательных действий служит психическая и физическая готовность занимающихся к овладению конкретным способом действия. Психическая готовность выражается в стремлении овладеть техникой действия и достаточного для этого развития волевых и других психических качеств, в установке и настрое на преодоление психических трудностей, связанных с данным действием. Физическая готовность предполагает определенный уровень развития силы, координации движений, гибкости и других качеств, требуемых для освоения техники конкретного действия. Если этот уровень

недостаточен, то специально уделяют внимание воспитанию соответствующих качеств Боген М.М., [1].

Техника верхней и нижней передачи

Первостепенное значение для начинающих заниматься имеет главный элемент в волейболе – верхняя передача.

Передача—прием игры, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействий команды атакующим ударом.

Различают следующие способы передач:

- двумя руками в опоре;
- двумя руками в прыжке;
- одной рукой в прыжке;

По направлению (относительно передающего) передачи бывают:

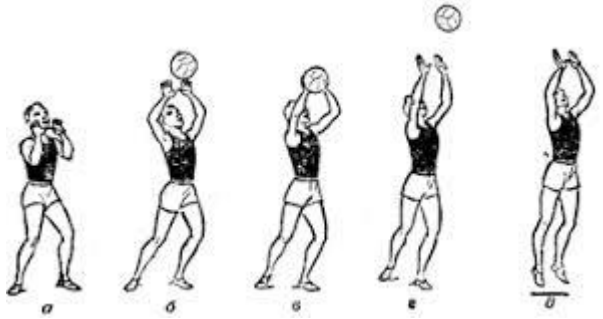
- вперед;
- над собой;
- назад.

По длине:

- длинные — через зону;
- короткие — из зоны в зону;
- укороченные — в пределах зоны.

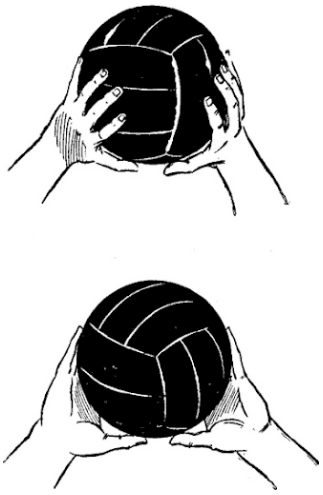
По высоте траектории:

- высокие—более 2 м;
- средние—до 2 м;
- низкие—до 1 м.



Техника передачи состоит из исходного положения, встречного движения рук к мячу, амортизации и направления

мяча (вылета). После передвижения к мячу в исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (противоположная ведущей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены.



Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении. В соответствии с условно-целевым признаком передач слово «сверху» опускается.

При передаче в прыжке на короткое расстояние после имитации атакующего удара точка встречи рук с мячом повышается еще больше, и передача выполняется за счет короткого движения кистей. При передачах назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника. Техника движения рук при передачах назад в прыжке остается по существу такой же, как и при передачах из опорного положения. Более сложный способ передач — одной рукой в прыжке. Он применяется в усложненных условиях полета мяча над сеткой. В этом случае после прыжка руку выносят высоко над головой локтем вперед. Кисть разворачивают ладонью вперед, пальцы сгибают и напрягают в большей степени. Передача выполняется за счет активного разгибания руки в локтевом суставе. Железняк Ю. Д. [3].

Ошибки при выполнении верхней передачи

Подготовительная фаза:

1.Ступни стоят широко.

2.Ноги выпрямлены в коленях.

3.Перед передачей вперед ближняя к сетке нога впереди другой.

4.Перед передачей вперед дальняя от сетки нога значительно впереди другой.

5.Корпус отклонен.

6.Голова запрокинута назад.

7.Локти разведены излишне широко.

8.Руки разведены излишне широко.

9.Руки опущены.

10. Большие пальцы не отведены.

11. Руки выносятся по широкой амплитуде.

Рабочая фаза

12. При передаче нет опоры.

13. Позднее начало работы ног.

14. Недостаточная Работа ног.

15. Корпус отклонен назад.

16. Руки встречают мяч высоко над головой.

17. Руки встречают мяч низко.

18. Руки излишне разведены.

19. Кисти заброшены назад.

20. Большие пальцы впереди.

21. Указательные пальцы разведены.

22. Пальцы полностью выпрямлены.

23. пальцы излишне согнуты.

24. Мяч задержан.

25. «Втыкание» в мяч.

Завершающая фаза:

26. Руки недостаточно сопровождают мяч.

27. Руки отдергиваются назад.

28. Руки разведены.

29. Кисти разведены.

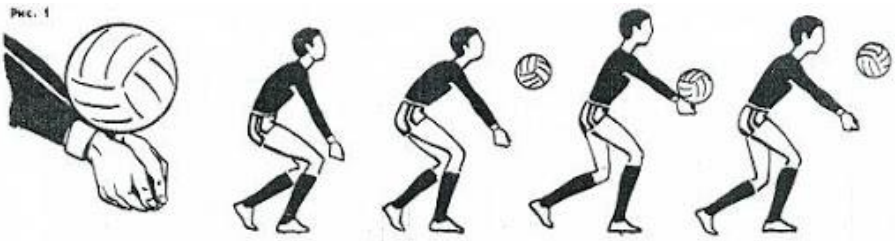
30. Кисти заброшены назад.

31. Кисти излишне закрыты.

32. Одна рука (кисть) выше.

33. Пальцы излишне согнут

Техника нижней передачи.



Одна нога выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты. Для приема характерно «подседание под мяч». Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу. В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.

Необходимо научить выполнять выход к мячу. При выходе к мячу, Вы должны принять стойку. Поставьте ногу так, чтобы одна была слегка впереди другой, на ширине плеч друг от друга. Кисти рук должны быть соединены вместе с большими пальцами, параллельными друг другу. Колени должны быть согнуты, а руки продлевали ваше тело так, чтобы они были параллельны с бедрами.

Ошибки при выполнении нижней передачи

Подготовительная фаза

1. Ноги Выпрямлены в коленях.

2. Ноги излишне согнуты в коленях.

3. Ступни стоят узко.

4. Ступни стоят излишне широко.

5. Ступни не развернуты в направлении передачи.

6. Одна нога значительно впереди другой.

7. Пятки прижаты к полу.

8. Нет наклона.

9. Большой наклон.

10. Руки отпущены.

11. Рано складываются руки.

12. Разворот корпуса без необходимости.

13. При приеме мяча в стороне не поднято наружное плечо.

Рабочая Фаза

1. Плечи подняты.

2. Недостаточно натянуты руки.

3. Не плотно сложены руки.

4. Руки близко к корпусу.

5. Кисти подняты.

6. Кисти излишне опущены.

7. Прием одной рукой.

Завершающая Фаза

1. После приема руки высоко.

2. После приема руки отдергиваются.

3. После приема нет контакта с опорой (прыжок). [3].

Развитие физических качеств обучающихся при овладении техническими элементами игры в волейбол

Волейбол в отличие от большинства игровых видов спорта, включает в себя большое разнообразие движений. Для того чтобы высококлассно играть в волейбол, необходимо обладать высокими скоростными качествами, уметь мгновенно менять направление и скорость движения, иметь высокий прыжок, а также обладать силой, ловкостью и выносливостью. Быстрая смена игровых ситуаций заставляет игроков испытывать большое

психоэмоциональное напряжение, вызывает в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Изменения происходят и в двигательном аппарате волейболистов.

Принято различать пять физических качеств –это сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Их выражение зависит от возможностей функциональных систем организма, от их готовности к двигательным действиям. Связанные с этим качество и уровень развития физических способностей играют большую роль как на всех процесса обучения игре в волейбол. Поэтому возможность их усовершенствования, наравне с другими видами подготовки играет большую роль в достижении результатов в волейболе. Курамшин, Ю.Ф [7].

В волейболе физические качества условно разделяются на общие и специальные. Общие – сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость – в значительной мере определяют многогранность физического развития и здоровья обучающихся. К специальным относят координационные и скоростно-силовые. Координационные способности в волейболе проявляются при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связаны с силой, выносливостью, гибкостью. Широкое применение в развитии координационных качеств занимают игровой и соревновательный методы.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать физические способности, специфические для игры в волейбол. Сюда входят упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, наблюдательности, быстроты ответных действий и перемещений (работа ног), прыгучести, мышц кистей, умения быстро переходить из статического положения к движению и останавливаться после быстрого перемещения, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры; ловкости и гибкости, необходимых для

овладения рациональной техникой волейбола; специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой).

Одной из задач, реализуемых на уроках волейбола, является успешное выполнение нормативов ВФСК ГТО учащимися. А успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе занятий избирательно-направленного воздействия, включающего в работу определённые (требуемые) мышечные группы и системы организма. Эта задача успешно реализуется на уроках волейбола в средней школе, в том числе в ходе применения предложенной методики.

Методика формирования технических приемов верхней и нижней передачи в волейболе

Методика формирования технических приемов верхней и нижней передачи в волейболе включает в себя 3 этапа.

1 этап. Начальное разучивание нового двигательного действия - верхняя передача мяча

1. Краткий рассказ о технике передачи мяча двумя руками сверху.

2. Демонстрация учителем техники передачи мяча двумя руками сверху и нижней передачи.

3. Имитация элементов передачи:

- принять позу окончания передачи;

- принять позу начала приема мяча.

4. Имитация передачи мяча сверху и снизу.

5. Передачи в парах на месте, стоя лицом и спином к партнеру.

6. Отработка правильного положения кистей рук при приеме мяча

Упражнения:

1) Мяч на полу – правильно положить руки на мяч (пальцы врозь, кисти развёрнуты).

2) Мяч в руках над головой, держать при правильном положении кистей.

3) Подбрасывание мяча снизу, невысоко при правильном положении кистей.

4) Выполнение упражнений 2,3 с набивным мячом (1 кг).

2 этап. Углубленное разучивание двигательному действию верхняя передача мяча

1. Отработка верхней передачи

Упражнения:

1).И.П., стоя, выполняем верхнюю передачу мяча в пол. (30 раз).

2). И.П. стоя, выполняем верхнюю передачу мяча в стену на расстоянии 30-40 см от стены. (30 раз).

3). И.П. стоя, выполняем верхнюю передачу мяча над собой. (30 раз).

4).И.П., стоя в парах, обучающий точно в руки набрасывает мяч, второй обучающий выполняет верхнюю передачу партнеру. (Расстояние между партнерами не более 4 м.) (10-20 раз)

5). Выполнение верхних передач в цель (мишень на стене) (30раз)

6). Выполнение техники верхних передач при увеличении и уменьшении расстояния между партнерами (50 передач на пару)

3 этап. Закрепление и совершенствование двигательного действия верхняя передача мяча

Упражнения

1). Выполнение верхней передачи в парах, после передвижения вперед (15-20 раз)

2). Выполнение верхней передачи партнеру при построении учащихся в круг. (15-20 раз).

3). Выполнение верхних передач после передвижения вперед, при построении обучающихся в одну колонну, встречными колоннами (выполнить максимальное количество передач).

4). Выполнение верхних передач при передвижений в сторону в парах (20-30 раз).

5). Выполнение верхних передач сидя на полу в парах.

6). Выполнение верхних передач над собой, поворот 360 градусов, верхняя передача партнеру. (20-30 раз каждый).

7). Выполнение верхних передач над собой, поворот 180 градусов, верхняя передача спиной партнеру. (20-30 раз каждый).

1 этап. Начальное разучивание новому двигательному действию нижняя передача мяча

Упражнения

1). Выполнение приема мяча над собой (15-20 раз каждый занимающийся).

2). Выполнение приема мяча над собой с разной высотой (15-20 раз каждый занимающийся).

3). Выполнение нижней передачи у стенки с чередованием различной высоты передач (50раз).

4). Выполнение нижней передачи у стенки с изменением угла вылета мяча (одна-две передачи перед собой, две-три передачи в стенку) (30раз).

5). Выполнение нижней передачи в парах с изменением высоты траектории полета мяча (50 передач на пару).

6). Выполнение нижней передачи в парах с изменением высоты траектории полета мяча и угла его вылета (50передач на пару).

7). Выполнение нижней передачи в парах один игрок принимает, другой набрасывает мяч (30 раз каждый).

2 этап. Углубленное разучивание двигательному действию нижней передачи мяча

Упражнения

1). И.П., выполняем нижнюю передачу над собой, сидя на скамейки. (30 раз).

2). И.П. стоя, выполняем нижней передачу мяча над собой и после отскока от полу выполняем передачу над собой. (30 раз).

3). И.П. стоя, выполняем чередуя верхнюю и нижнюю передачу мяча над собой. (30 раз).

4). И.П., стоя в парах, обучающий точно в руки набрасывает мяч, второй обучающий выполняет нижней передачей партнеру. (Расстояние между партнерами не более 4 м.)(10-20 раз)

5). Выполнение нижней передачи в цель (мишень на стене) (30раз)

6). Выполнение техники нижней передачи при увеличении и уменьшении расстояния между партнерами (50 передач на пару)

3 этап. Закрепление и совершенствование двигательного действия нижний передачи мяча

Упражнения

1). Выполнение нижней передачи в парах, после передвижения вперед (15-20 раз)

2). Выполнение нижней передачи партнеру при построении учащихся в круг. (15-20 раз).

3). Выполнение нижней передачи после передвижения вперед, при построении обучающихся в одну колонну, встречными колоннами (выполнить максимальное количество передач).

4). Выполнение нижней передачи с передвижением в сторону в парах (20-30 раз).

5). Выполнение нижней передачи над собой, коснуться полу двумя руками, передача партнеру. (20-30 раз каждый).

6). Выполнение нижней передачи над собой, поворот 360 градусов, верхняя передача партнеру. (20-30 раз каждый).

7). Выполнение нижней передачи над собой, поворот 180 градусов, верхняя передача спиной партнеру. (20-30 раз каждый).

Круговая тренировка – эффективный метод обучения

Упражнения для начального обучения новому двигательному действию необходимо включать в основную часть уроков, используя групповой, индивидуальный и фронтальный методы.

В зависимости от возраста, подготовленности обучающихся комплексы упражнений углубленного и закрепляющего этапа можно выполнять индивидуально, в парах, а также по методу круговой тренировки под музыку с определенным интервалом. Это помогает придать особое значение занятиям, так как позволяет обучающимся выполнять упражнение одновременно различной сложности, максимальное количество повторений и различным индивидуальным темпом.

Одним из эффективных методов работы считаем **круговую тренировку**.

Круговая тренировка приучает обучающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств и выполнение техники в условиях жесткого лимита времени. Для организации круговой тренировки можно выбрать цикл из 5 станций, на которых выполняются упражнения для овладения техническими приемами.

Для организации круговой тренировки предлагаем следующий алгоритм:

1 Этап. Подготовительный.

1. Обучающиеся делятся группы в зависимости от количества предложенных станций.

2. В каждую группу может входить 2-4 обучающихся, один из которых более технически подготовлен, он будет являться консультантом для остальных участников.

3. Обучающимся объясняется правильное выполнение упражнений на каждой станции и проводится инструктаж по технике безопасности.

4. Для проведения круговой тренировки заранее учителем готовится музыкальное сопровождение, которое имеет определенный темп, желательно

без слов (возможно использование музыкального сопровождения для табата-тренировок). Продолжительность для выполнения упражнения на станции определяется в каждом конкретном случае учителем при подготовке к уроку.

2 этап. Основной

Упражнения в круге выполняются с определенным интервалом работы и отдыха. Ученики-консультанты демонстрируют правильное выполнение упражнений в своих группах.

Урок может состоять как из одного круга упражнений, так и из нескольких. Задача учитель – наблюдать за работой групп, обращая внимание как на технику выполнения упражнений, так и на самочувствие обучающихся.

3 Этап. Рефлексия.

Для проведения этапа рефлексии можно использовать приемы из технологии деятельностного метода Л.Г. Петерсон. Например, учитель заранее готовит набор карточек разного цвета, выбирая которые по окончанию занятия, учащиеся определяют свое самочувствие, либо свое отношение к занятию.

Подбор упражнений для круговой тренировки может осуществляться в зависимости от этапа обучения, уровня подготовленности обучающихся и возможностей учебного заведения.

Для максимальной эффективности урока необходимо использовать инвентарь:

- волейбольные мячи (из расчет 1 на 2 участника);
- утяжеленные мячи;
- волейбольная сетка;
- координационная лестница
- конусы, скакалки, эспандеры, мячи для большого тенниса, коврики, секундомеры;
- техника для воспроизведения музыкального сопровождения.

Набор инвентаря может варьироваться в зависимости от возможностей образовательного учреждения.

Заключение

Здоровьесозидающее образование является гуманным по своей природе, основано на субъект - субъектном характере отношений в диаде «учитель-ученик», ориентирует учителей физической культуры и тренеров опираться в своей работе на систему принципов[5]:

общепедагогические принципы: *принцип соответствия* содержания образования во всех его элементах и на всех уровнях конструирования требованиям развития общества, науки, культуры и личности; *принцип единой содержательной и процессуальной стороны* обучения; *принцип структурного единства содержания* образования на разных уровнях его формирования;

системно-инструментальные принципы, обеспечивающие целостность здоровьесозидающего образования как системы образования: *принцип системности; принцип иерархичности; принцип динамизма; принцип актуализации функций; принцип эффективности*;

содержательно-функциональные принципы, обусловленные содержательной и функциональной спецификой здоровьесозидающей направленности в образовании:

принцип х*олистичности;*

принцип аксиологической направленности;

принцип акцентуализации деятельностного здоровьесозидания;

принцип единства образования и самодиагностики здоровья;

принцип резонансного подхода к организации здоровьесозидающей образовательной деятельности;

принципы здоровьесозидающего мышления, определяющие конструктивно-позитивное отношение человека к миру, обеспечение здоровьесозидающей личностной позиции (принцип самодеятельности; принцип последовательности; принцип взаимозависимости; принцип

[5] Маджуга А. Г. Педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Владимир – 2011

автономности; принцип взаимообусловленности; принцип постепенности и систематичности);

принципы здоровьесозидающего поведения, дающие возможность человеку чувствовать себя комфортно в реальности, живя в гармонии и согласии с разными людьми и миром в целом (принцип взаимообозрения; принцип одобрения; принцип согласия; принцип позитивной речевой установки; принцип личностного обращения; принцип взаиморазвития; принцип безусловной любви).

Все они в полной мере реализуются в процессе обучения игре в волейбол. Высокий уровень развития современного волейбола делает его одним из эффективных средств всестороннего развития обучающихся (физического, духовного, социального).

Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости в гармонических сочетаниях.

Практическая значимость данного пособия состоит в том, что оно позволяет педагогу реализовывать современные подходы физического воспитания на уроках и во внеурочной деятельности на уровне основного общего образования, что помогает обучающимся не только приобрести опыт игры в волейбол, но и является средством эффективного использования возможностей физической культуры в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности.

Любая образовательная технология, базирующаяся на обозначенных принципах, является здоровьесозидтельной, обеспечивающей результат ФГОС. И, как следствие, психологический комфорт, который побеждает неуверенность и страх и рождает первые победы в выполнении физических упражнений или нормативов, и не только…, а это уже путь к успеху ученика и путь любви к спорту, здоровому образу жизни, к здоровьесозиданию.

Приложение.

Урок физической культуры на основе здоровьесозидательного подхода

Физические упражнения для формирования правильной осанки.

Обучение технике верхней передачи двумя руками в парах.

Урок физической культуры в 6 классе

(по программе Матвеева А.П. «Физическая культура» 5-9 классы)

Тип урока: «Урок открытия нового знания»

Применяемые технологии: технология деятельностного метода, технология педагогической поддержки.

Форма организации: Индивидуальная, групповая, фронтальная

Цель урока:

Деятельностная цель:

Формирование правильной осанки посредством выполнения комплекса упражнений.

Формирование навыка выполнения верхней передачи во время игры в волейбол.

Содержательная цель:

Знакомство с техникой верхней передачи. Выявление значения правильной осанки для здоровья человека на основе знаний полученных в курсе биологии, ОБЖ

Основные термины, понятия: осанка, стойка волейболиста, перемещения в стойке волейболиста, передача мяча сверху двумя руками, пирамида, пульсограмма.

Предметный результат: научатся описывать признаки правильной осанки, объяснять технику выполнения упражнений на формирования правильной осанки, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия, будут уметь находить “пульс” в покое и после нагрузки.

Получат возможность научиться:

попадать в цель, бросая мяч в баскетбольное кольцо, перебрасывая его через волейбольную сетку

Метапредметный результат:

-*научатся (познавательные УУД)* оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения упражнений;

-*научатся (коммуникативные УУД)* – слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих.

-*научатся (регулятивные)* технически правильно выполнять двигательные действия за определенное время.

Личностный результат:

Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении технике верхней передачи в парах, работать в группе, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений.

Учащиеся получат установку на здоровый образ жизни, формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие внимания, ловкости, координации.

Оборудование: волейбольные мячи, свисток, секундомер, доска, ноутбук, телевизор или проектор и экран.

Ход урока:

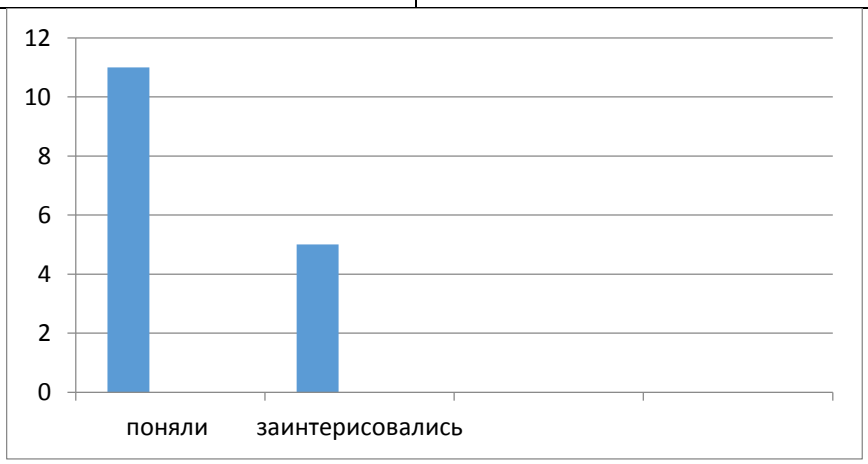
1.Этап мотивации (самоопределения) к учебной деятельности **Цель:** обеспечить психологическую и функциональную готовность обучающихся к решению задач урока актуализация опорных знаний и умений		
Деятельность учителя	**Деятельность обучающихся**	**Время**
Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку.	Строятся в одну шеренгу. Дежурный класса сдает рапорт о готовности класса к уроку.	1 мин.
Опираясь на знания, полученные в курсе изучения биологии и ОБЖ,	Ответы: **Осанка —** это *привычная* поза	2 мин.

скажите, пожалуйста, что мы называем осанкой. **Итак осанка** это ? Если осанкой считается привычное положение тела человека, то, очевидно, воспитать привычку держаться прямо (с приподнятой головой, выпрямленной спиной, подтянутым животом и прямыми ногами) можно при помощи специальных упражнений. Давайте сформулируем тему и задачи на урок. Посмотрите, на оборудование, подготовленное к уроку, и уточните тему. **Физические упражнения для формирования правильного осанки. Обучение технике верхней передачи двумя руками в парах.** Прежде чем, начнем работу, замеряем пульс. Инструктаж по ТБ	(вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) Осанка — это показатель здоровья и физической культуры человека. Осанка — это язык тела, поза. Формулируют тему и задачи урока. *Осанка.* *Физические упражнения для правильной осанки* Замер пульса, фиксация результата.	

2.Этап актуализации и фиксирования индивидуального затруднения в пробном действии

Цель: Познакомить с комплексом упражнений, направленным на формирование правильной осанки

Деятельность учителя	**Деятельность обучающихся**	**Время**
Организует выполнение строевых упражнений (команд). Построение, перестроения в шеренги, в колонны в движении	Выполняют команды поворотов на месте.	2 мин.
Организует выполнение	Повторение правила ТБ во время	8 мин.

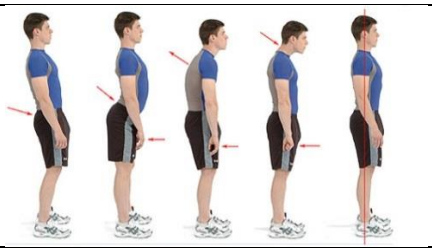
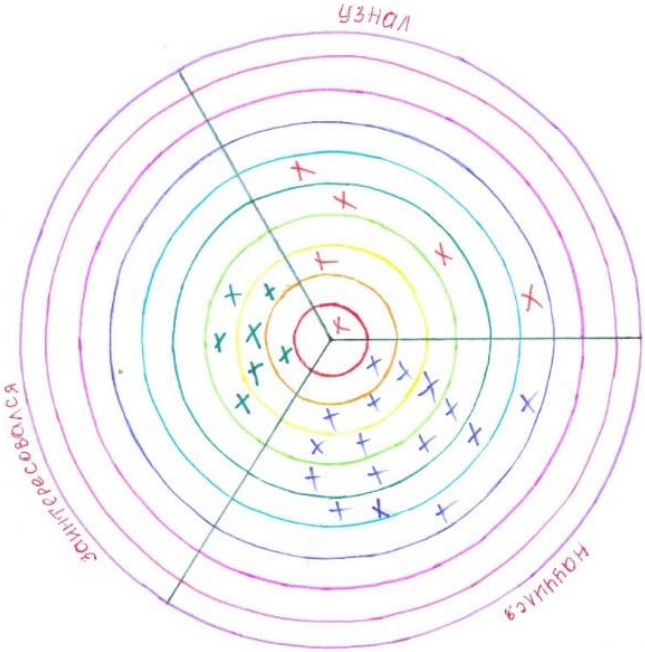
общеразвивающих упражнений в движении. Обратить внимание на осанку (плечи расправить, смотреть вперёд, живот подтянуть). Показ видеоролика (Осанка) **https://www.youtube.com/watch?v=sJrzcLzlENU** Для чего нужны физические упражнения для укрепления спины? Комплекс упражнений. (*Приложение 1*) Давайте подумаем, у нас получились упражнения так, как было показано 	спортивных игр. Ходьба по залу с дистанцией два шага на носках, на пятках. Бег в равномерном темпе. Технически правильно выполнять двигательные действия. Выполняют комплекс упражнений для формования правильной осанки. Фиксация каждым учеником индивидуальных затруднений. 	
3.Этап выявления места и причины затруднения **Цель: Анализ возникшей ситуации.**		
Деятельность учителя	**Деятельность обучающихся**	**Время**
Что не получилось при выполнении комплекса упражнений для формирования правильной осанки?	Выявление затруднений на «знаниевом» и «деятельностном» уровне. «У меня не получается, потому что я…..»	**2 мин**
		
4.Этап построения проекта выхода из затруднения **Цель: Планирование этапов и способов выхода из затруднения с помощью эталона (образца).**		

Учитель предлагает выйти из затруднения с помощью эталона. (Приложение 2) Показ видеоролика, содержащего эталон. https://www.youtube.com/watch?v=tQ7bvLVmHYA Объясняет технику правильного выполнения упражнения и показ учителем. Разминка с мячами: - высокие броски двумя руками; - броски мяча с ударом о пол; Передачи мяча двумя руками сверху над собой: - верхняя передача мяча в парах; - наброски на передачу мяча двумя руками сверху и снизу; - передача мяча двумя руками сверху на оптимальном (удобном) расстоянии; - передача мяча двумя руками сверху над собой и сверху партнёру; Организует работу в парах - передачи мяча в парах друг дугу сидя на полу (считать количество передач не уронив мяч) - передача мяча в круг на стене (считать количество попаданий) Организуем работу в тройках -выполнив передачу партнеру бежишь на его место. - выполняем передачу партнеру и выполняем 5 приседаний. <u>Как?</u> 1. Сможем ли мы выполнить верхнюю передачи на расстоянии 6 м? 2. Кто может выполнить 5 верхних передач над собой? Кто сможет объяснить, как можно выполнить верхнюю передачу над собой???	Прогнозировать свою деятельность. Слушают, выполняют упражнение. Перестроить обучающихся на пары. Объяснить технику изучаемых игровых приемов и действий, добиться их самостоятельному освоению, выявить и устранить типичные ошибки. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Напомнить технику безопасности при выполнения подачи мяча Следят за выполнением задания исправляют ошибки, просмотреть раздаточный материал по выполнению упражнения. Отрабатывают элементы в парах. Учащиеся работают в парах устраняя ошибки, друг у друга и помогая добиться правильного выполнения. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах при повторении верхней передачи в парах. Выполняют задание и объясняют ошибки и как они исправляются.	17 мин.

5. Этап реализации проекта
Цель: Отработать умение верхней передачи в группе

Класс делится на четыре группы по интересам. Получают памятку	Выполняют верхнюю передачу в кольцо друг за другом и считают количество попаданий, за определенное количество времени.	
6. Этап первичного закрепления с проговариванием во внешней речи **Цель: усвоение нового способа действий**		
На данном этапе детям предлагаются техника верхней передачи.	Дети сами проговаривают, как правильно решить данное задание, тем самым они запоминают **алгоритм действий** (эталон) и ещё раз повторяют его для тех, кто ещё плохо понял новую тему.	
7.Этап самостоятельной работы с самопроверкой по эталону **Цель: Применение нового способа действия; индивидуальная рефлексия достижения цели, создать ситуацию успеха.**		
Детям предлагается учебная игра в волейбол. На слайде представлен эталон. В процессе игры организую проверку по эталону	Самостоятельная игра в волейбол	8 мин.

8.Этап включения в систему знаний и повторения **Цель: Повторение и закрепление ранее изученного**		
Организация работы в парах. Каждый обучающийся получает задание: Найти на картинке мальчика с правильной осанкой, написать признаки правильной осанки, обозначить на рисунке отклонения от нормы.	Отработка умения верхней передачи в парах. Самостоятельное индивидуальное выполнение задания	

		
9.Этап рефлексии учебной деятельности на уроке **Цель: Самооценка учащимися своей учебной деятельности**.		
Проверьте свой пульс и внесите свои результаты в лист здоровья Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось? Оцените свою работу на уроке. Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом Измерить пульс в конце урока анализ . **Д/задание.** 6 самых полезных упражнений для позвоночника	Обучающиеся проверяют пульс Обучающиеся анализируют свою работу. Организованно покидают спортивный зал.	5 мин
		

Список использованных источников

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям : учебное пособие / М. : Физкультура и спорт, 1985. - 170 с.

2. Виленский М. Я. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразовательных организаций - М.: Просвещение, 2019. - 239 с.

3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт. 1970. – 192 с.

4. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. "Волейбол в школе" - М.: Просвещение, 1989. - 128 с.

5. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика обучения; учебник. Под ред. - М. «Академия», 2001. - 520 с. Глейберман, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейберман.–М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.

6. Курамшин, Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств : метод. пособие для студ. институтов физ. культуры / Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.-Л. : [б.и.], 1991. - 59 с.

7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Учебник «Провсещение» ,2011. - 80 с.

8. Копылов, Ю. А. Н.В. Полянская Система физического воспитания в образовательных учреждениях / М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.

9. Матвеев А.П.. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций /- 9-е изд. - М.: Просвещение, 2019. — 192 с.

10. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016.–240 с.

11. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования/- М.: Просвещение, 2016. - 48 с.

Интернет ресурсы

http://uralochka-nt.com/