

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Куйтунская районная детская юношеская спортивная школа

665302 Иркутская область, р.п. Куйтун, ул. Карла Маркса, д.36 «А»,
Электронный адрес: sportkn@mail.ru, Сайт: <https://sportkn.ru>

«ПРИНЯТА»
На педагогическом совете
МБУ ДО Куйтунская районная
ДЮСШ
протокол №32
09.11.2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО Куйтунская районная ДЮСШ
/О.Н. Коржавин
Приказ 33 от 09.11.2021 г.



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»
по теме: «Использование здоровьесберегающих
технологий на учебно-тренировочных занятиях по волейболу»

Автор программы:
Олег Николаевич Коржавин,
тренер-преподаватель
по волейболу первой категории

р.п. Куйтун, 2021

Оглавление

1. Пояснительная записка_____	3
2. Цель работы_____	3
3. Реализация здоровьесберегающих технологий на занятиях по волейболу_____	4
3.1. Здоровьесберегающие технологии на учебно-тренировочных занятиях по волейболу __	5
3.2.Улучшение содержания и эффективности воспитательной работы _____	8
3.3. Работа с семьёй _____	9
4. Заключение _____	10
Список литературы _____	11
Приложение 1 _____	12

1. Пояснительная записка

Проблемы сохранения здоровья воспитанников МБУ ДО ДЮСШ стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательно-тренировочной деятельности обучающихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привития навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психологического и духовного. Следует обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из ряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей работы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников. «В здоровом теле – здоровый дух», – гласит известное латинское выражение. Душевное благополучие входит в понятие здоровья наравне с физическим, поэтому спортивную подготовку детей и подростков невозможно себе представить без воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых качеств юных спортсменов, их психологической устойчивости.

2. Цель работы

Работа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения своего здоровья.

Задачи работы

1. Обеспечение условий для сохранения, укрепления физического и психологического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями, формирование у них валеологически-обоснованного режима труда и отдыха;
2. Формирование реабилитационной базы в спортивном учреждении на основе внедрения спортивно-оздоровительных, а не медикаментозных средств и методов снятия стресса различной этиологии;

3. Содействие детскому спорту;
4. Создание предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребенка;
5. Организация консультативной помощи родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

3. Реализация здоровьесберегающих технологий на учебно-тренировочных занятиях по волейболу

Многолетний опыт работы в спортивной школе по созданию здоровьесберегающей среды позволил осознать необходимость создания для ребенка, школьника определенных условий не только для сохранения его физического здоровья и физического развития, но и для создания эмоционально-психологической среды – условия реализации принципа успешности.

Результатами здоровьесберегающей практики на учебно-тренировочных занятиях по волейболу можно считать следующее:

- Непрерывность проведения тренировочно-оздоровительных мероприятий;
- Формирование положительных мотиваций у обучающихся к тренировочному процессу, соревнований;
- Обучение всех участников тренировочного процесса методикам самодиагностики, самоконтроля, самооценки индивидуальных резервных возможностей организма;
- Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- Профилактика вредных привычек;
- Введение оптимального режима тренировочного труда и активного отдыха детей.

Реализация приоритетных направлений обеспечивается обновлением учебно-тренировочной деятельности по следующим направлениям:

1. Здоровьесберегающие технологии на учебно-тренировочных занятиях;
2. Улучшение содержания и эффективности воспитательной работы;
3. Работа с семьёй.

3.1. Здоровьесберегающие технологии на учебно-тренировочных занятиях по волейболу

За годы работы накоплен опыт педагогической деятельности, апробировано много методик, сложилась своя методическая система. Ключевая идея методики: каждое учебно-тренировочное занятие должно приносить пользу здоровью каждого ребенка.

Основное направление работы – это физкультурно-оздоровительное, которое реализуется использованием рабочей программы развития, диагностикой уровня знаний, умений и навыков, учета личностных достижений обучающихся, представлением свободы выбора. Выполнение контрольно-переводных нормативов, проводимые администрацией МБУ ДО ДЮСШ, подтверждают, что уровень обученности соответствует уровню обучаемости.

Цель профессиональной деятельности каждого тренера-преподавателя - укрепление и сохранение здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта, основываясь на природных данных и особенностях учащихся.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

1. **Чередование видов деятельности.** Разнообразие форм организации занятий, чередование физической и умственной нагрузки обучающихся - один из способов повышения эффективности учебно-тренировочного занятия.

2. **Благоприятная дружеская обстановка на занятиях.** Тренировка должна быть развивающей, интересной. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на физическое и психологическое состояние детей

3. **Индивидуальный подход к каждому ребенку.** Дети очень разные, но тренер должен сделать свои занятия интересными. Для этого создаётся ситуация успеха для каждого обучающегося, предоставляется всем детям право выбора вида спорта.

4. **Занятия на свежем воздухе.** Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, опираясь на естественные факторы закаливания. В летний период тренировки проходят на улице.

5. **Воспитательная направленность занятия.** Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

По этому направлению реализовано 4 проекта:

1. Личностно-ориентированная модель;
2. Здоровый образ жизни;
3. Летняя оздоровительная компания.
4. Недельный микроцикл тренировок по волейболу (Приложение 1).

«Личностно-ориентированная модель»

Цель: создание условий для самореализации личности, достижение успехов в том или ином виде спорта.

Задачи:

1. Проведение исследований по изучению запросов и потребностей детей;
2. Врачебный контроль за обучающимися.

Врачебный контроль за обучающимися

Табл. №1

№ п/п	Направление деятельности	Сроки
1.	Изучение запросов и потребностей детей, анкетирование	2019-2020 г.
2.	Сотрудничество с медицинским учреждением (диспансеризация обучающихся)	2020-2021 г.

«Здоровый образ жизни»

Цель: расширение возможностей для детей района систематическими занятиями физической культурой и спортом.

Задачи:

Формирование понятия о здоровом образе жизни.

Понятия о здоровом образе жизни

Табл. №2

№ п/п	Направление деятельности	сроки
1.	Увеличение групп спортивно-оздоровительных групп на отделении	2019-2020 г.
2.	Внедрение проекта: «Потребности сельских школьников в здоровом образе жизни и возможности их реализации на примере проведения соревнований по волейболу»	2020-2021 г.
4.	Организация и проведение районной спартакиады среди обучающихся общеобразовательных учреждений по волейболу.	В течении года
5	Лекции, познавательные игры, спортивные мероприятия; совместная работа с общеобразовательными школами, учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни.	В течении года

«Летняя оздоровительная компания»

Цель: создание условий для активных занятий спортом

Задачи:

- укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта.
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.
- совершенствование технической подготовленности.
- накопление соревновательного опыта.

-формирование благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в коллективе.

Табл. №3

№ п/п	Направление деятельности	Сроки
1	Составление плана спортивно-оздоровительных мероприятий на период летних каникул	ежегодно
2	Участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях района	ежегодно

3.2. Улучшение содержания и эффективности воспитательной работы

Наша педагогическая философия: полнота жизни через развитие здорового образа жизни, здоровой мысли, здоровых желаний, здоровой семьи. Без постоянного общения с детьми не может расти и укрепляться авторитет тренера, нельзя достичь осознанного отношения к формированию здорового образа жизни.

Формы реализации воспитательной работы:

- организация мероприятий, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, токсикомании и асоциального поведения среди учащихся;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- проведение бесед на различные темы;
- совместные мероприятия с родителями;
- обсуждение спортивных соревнований;
- встреча с выдающимися спортсменами.

Как известно одной из задач физкультурно-оздоровительной деятельности МБУ ДО ДЮСШ является организация досуга обучающихся, поэтому особое внимание уделяется профилактике правонарушений, работе с детьми из неблагополучных семей. Профилактическая работа с подростками и семьями, беседы о вреде алкоголизма, табакокурения, наркомании

являются эффективными формами воспитательной работы, приносящую положительную динамику по состоянию здоровья обучающихся.

В формировании всесторонне развитой личности ребенка в воспитательном процессе важное место принадлежит организации и проведению спортивных праздников. Данные мероприятия направлены на формирование у обучающихся осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств, семейных ценностей. Традиционными стали спортивные праздники: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты», «Семейный волейбол».

3.3. Работа с семьёй

Одним из важнейших институтов воспитания является СЕМЬЯ.

СЕМЬЯ – первичный мир, в котором будущий гражданин начинает свои первые шаги по пути социализации.

Сотрудничество с семьей формирует общие подходы к воспитанию ребенка. Изучение личности ребенка, его психофизических особенностей. Организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающихся.

Тренер-преподаватель должен активно привлекать родителей к участию в воспитательном процессе в спортивной школе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта в спортивной школе и за ее пределами. При этом важной задачей остается актуализация содействия воспитательной деятельности, способствующей эмоциональному развитию обучающихся, его интеллекта.

В ходе проведенного опроса выявилось позитивное отношение родителей (законных представителей) обучающихся к спортивной школе. Пользу от занятий признает большое количество родителей. Занятия спортом формируют в детях такие важные качества как усидчивость, целеустремленность, силу воли, уверенность в себе, упорство в достижении цели, умение самостоятельно принимать решения и оценивать последствия этих решений. Дети, занимаясь спортом, овладевают не только спортивными и коммуникативными навыками, учатся выигрывать и проигрывать, быть тактичными по отношению к людям.

- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся.
- Развитие физического потенциала воспитанников.

- Рост уровня физического развития и физической подготовленности детей.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение уровня самостоятельности и активности воспитанников.

4. Заключение

Проблемы сохранения здоровья воспитанников спортивной школы стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательно-тренировочной деятельности учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. «В здоровом теле – здоровый дух», – гласит известное латинское выражение. Душевное благополучие входит в понятие здоровья наравне с физическим, поэтому спортивную подготовку детей и подростков невозможно себе представить без воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых качеств юных спортсменов, их психологической устойчивости.

Многолетний опыт работы в спортивной школе по созданию здоровьесберегающей среды позволил осознать необходимость создания для ребенка, школьника определенных условий не только для сохранения его физического здоровья и физического развития, но и для создания эмоционально-психологической среды – условия реализации принципа успешности.

Пользу от занятий признает большое количество родителей. Занятия спортом формируют в детях такие важные качества как усидчивость, целеустремленность, силу воли, уверенность в себе, упорство в достижении цели, умение самостоятельно принимать решения и оценивать последствия этих решений. Дети, занимаясь спортом, овладевают не только спортивными и коммуникативными навыками, учатся выигрывать и проигрывать, быть тактичными по отношению к людям.

5. Список литературы

1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. – М.: 2000. – 168 с.
2. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 285 с.
3. Клещев Ю.Н. Юный волейбол. Подготовка юных волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 294 с.
4. Костолл, Д. Л. Физиология спорта. – М.: Олимпийский спорт, 2008. – 421 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
6. Сологуб Е.Б., Солодков А.С. Физиология человека. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.

Недельный микроцикл тренировок по волейболу

План – конспект тренировочного занятия по волейболу №1

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование приема передачи, совершенствование блокирования
2. Оздоровительная: воспитание скоростно – силовых силовых качеств
3. Воспитательная: воспитание трудолюбия, силы воли, взаимодействия

Технологии:

- здоровьесберегающая: использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации;
- личностно-ориентированный подход: формирование знаний по волейболу и здоровому образу жизни, формирование двигательной подготовленности.
- дифференцированный подход: индивидуальный подход к воспитанникам для достижения поставленной цели.

Часть занятия	Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовитель ная	1. Построение, приветствие, сообщение задач	2'	Обратить внимание на внешний вид и четкое выполнение команд.
	2. Ходьба: - на носках - на пятках -на внутренней -на внешней стороне стопы	60м	Темп движения средний. Движение выполнять свободно.
	3. Бег 1- лицом вперед 2- спиной вперед 3- переставными шагами	300м	Бег в среднем темпе, свободно, дыхание равномерное.

	<p>4.ОРУ в движении</p> <p>1) И.п.- руки на пояс.</p> <p>1-4 круговые вращения головы вправо,</p> <p>5- 8 то же влево</p> <p>2) И.п.- руки на пояс.</p> <p>1- наклон головы вперед</p> <p>2- то же назад</p> <p>3- то же вправо</p> <p>4- то же влево</p> <p>3) И.п. - левая рука вверх, правая вниз.</p> <p>1-2- Отведение рук назад</p> <p>3-4- то же со сменой положения</p> <p>4) И.п. руки к плечам.</p> <p>1-4 круговые движения вперед</p> <p>5-8 то же назад.</p> <p>5) И.п. - руки на пояс.</p> <p>1-2 шаг правой ногой, наклон вперед</p> <p>3-4 и.п.</p> <p>5-6 шаг левой ногой, наклон вперед</p> <p>7-8 и.п.</p>	<p>6'</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Плечи не поднимать</p> <p>Движения выполнять по наибольшей амплитуде.</p> <p>Во время наклона колени не сгибать, спина прямая.</p> <p>Стараться выпрыгнуть выше.</p>
--	---	--	---

	<p>6) И.п. - руки на пояс.</p> <p>1-2 присед на правую ногу</p> <p>3-4 и.п.</p> <p>5-6 присед на левую ногу</p> <p>7-8 и.п.</p> <p>7) Прыжки на правой ноге</p> <p>8) Прыжки на левой ноге</p> <p>9) Прыжки на двух ногах</p>	<p>6-8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Группа становится на лицевую линию.</p> <p>Совершать активное движение стопой, плечевой пояс расслаблен.</p> <p>Туловище держать вертикально. Бедро вперед не выводить.</p> <p>Туловище держать вертикально держаться выше на стопе. Бедро поднимать до уровня горизонтали. Колени в сторону не разводить.</p>
Основная	<p>5. СБУ</p> <p>1) Семенящий бег</p> <p>2) Бег с захлестыванием голени.</p> <p>3) Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>4) Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>5) Бег с ускорением.</p> <p>6. Упражнения в парах с мячами.</p> <p>1) Выталкивание мяча над собой двумя руками</p> <p>2) Передача мяча сверху двумя руками</p> <p>3) Передача мяча снизу двумя</p>	<p>5'</p> <p>30м</p> <p>30м</p> <p>30м</p> <p>30м</p> <p>30м</p> <p>11'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p>	<p>Толчковая нога выпрямляется полностью.</p> <p>Набрать скорость и поддерживать её</p> <p>Группа перестраивается в пары и встают друг напротив друга</p> <p>Руки не сгибать.</p> <p>Следить за правильным положением</p>

	<p>руками</p> <p>4) Защитные действия</p> <p>1. Приступить к обучению техники блокирования.</p> <p>1) Имитация техники выполнения блока на месте</p> <p>2. Имитация техники выполнения блока в прыжке</p> <p>3. Имитация техники выполнения блока с мячами</p> <p>4. Выполнение блока в парах стоя на скамейке</p> <p>5. Выполнение блока в парах</p> <p>6. Блок во 2-ой зоне</p> <p>2. Совершенствовать групповые тактические действия в нападении,</p>	<p>5'</p> <p>28'</p> <p>4'</p> <p>4'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>рук</p> <p>Обратить внимание на правильность выполнения стойки при приеме</p> <p>Приём ударов, скидок и обманных передач</p> <p>Группа перестраивается к сетке</p> <p>Из стойки (ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленных суставах, руки полусогнуты перед туловищем), выполняем 1. сгибание ног до полуприседа,</p> <p>2. активное разгибание ног и выпрямление туловища с резким маховым движением рук</p> <p>3. выпрыгивание, вверх вынося перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, выпрямляя их.</p> <p>4. В момент постановки блока туловище незначительно сгибается в</p>
--	--	--	--

	<p>комбинация «Волна».</p> <p>1) Имитация тактического действия в нападении, комбинация «Волна».</p> <p>2) Нападающий удар с 4- ой зоны</p> <p>3) Нападающий удар с 3- ей зоны</p> <p>4) Нападающий удар с 4 или 3- ей зоны</p> <p>3.Способствовать развитию быстроты:</p> <p>Игра «передал- садись»</p> <p>Содержание игры: По сигналу водящие бросают мяч первому игроку колонны, тот ловит его и быстро возвращает водящему, а затем принимает упор присев. Водящий передает мяч второму и т.д. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.</p> <p>Правила игры: 1- начинать задание по сигналу, 2- не выходить из колонны, 3- мяч кидать только водящему</p>	<p>21'</p> <p>4'</p> <p>4'</p> <p>4'</p> <p>5'</p> <p>7'</p> <p>5'</p>	<p>тазобедренном суставе, ноги выпрямлены.</p> <p>5. После постановки блока опускаем руки перед собой, так что бы не задеть сетку, и приземляемся на полусогнутые ноги.</p> <p>Группа делится на пары, располагаются с противоположных сторон сетки</p> <p>Партнер держит мяч над сеткой, блокирующий выполняет имитацию блока.</p> <p>Блокирующий стоит на скамейке, а партнер, стоя на полу, набрасывает мяч на противоположную сторону, не касаясь сетки</p> <p>Блокирующий стоит у сетки, партнер выполняет бросок или нападающий удар в блок</p> <p>Два игрока располагаются у сетки во 2- ой зоне на блок, остальные с мячами в 4- й зоне, выполняют бросок или нападающий удар через сетку.</p> <p>комбинация, при которой к сетке на нападающий удар поочередно по параллельным траекториям выходят игроки первого и второго темпа.</p> <p>Два нападающих становятся в 4 и 3 зону, связующий игрок во 2- ю зону. Связка имитирует передачу мяча, нападающий 3- ей зоны выполняет разбег на удар, после приземления нападающего 3-ей зоны, разбег выполняет нападающий 4- зоны.</p>
--	--	--	--

			<p>Игроки становятся в зону 1 для выполнения наброса мяча в зону 2</p> <p>Тактическое действие выполняется после приёма нападающего удара или броска через сетку</p> <p>Нападающий удар выполняется после розыгрыша приёма подачи</p> <p>Подготовка: Занимающиеся выстраиваются в колонны по одному. Водящий с мячом – 4м от колонны.</p>
Заключительная часть	<p>1. Заминочный бег.</p> <p>2. Дыхательные упражнения для восстановления организма: - и п.-о.с. руки вдоль туловища на счет 1-2 - через стороны руки вверх - глубокий вдох;</p> <p>3. Построение, подведение итогов занятия.</p> <p>4. Организованный выход из зала</p>	<p>3'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>2'</p>	<p>Темп медленный</p> <p>восстановить дыхание</p> <p>Домашнее задание: выполнение имитационных движений рук при нападающем ударе</p>

План – конспект тренировочного занятия по волейболу №2

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование приеме передачи мяча, обучение прямому нападающему удару с переводом
2. Оздоровительная: развитие скоростно – силовых качеств
3. Воспитательная: воспитание трудолюбия, силы воли, взаимопомощи

Технологии:

- здоровьесберегающая: использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации;

- личностно-ориентированный подход: формирование знаний по волейболу и здоровому образу жизни, формирование двигательной подготовленности.

- дифференцированный подход: индивидуальный подход к воспитанникам для достижения поставленной цели.

Часть занятия	Содержание	Доз – ка	ОМУ
Вводно - подготовительная	1) Построение	30''	
	2) Ходьба:	2'	Руки за спину, туловище держать прямо, плечи расправить, шаг короткий.
	а) на носках		
	б) на пятках		
	3) Бег:	5'	Дистанция 2 м, темп медленный
	а) обычный		Правым и левым боком, шаг скользящий по полу
б) приставными шагами		Руками работать чаще, проталкивая себя вперед	
в) с высоким подниманием бедра			
г) со «складыванием» голени			
д) с прямыми ногами вперед			
е) скрестным шагом			
ж) ходьба с восстановлением дыхания			
4) ОРУ на месте:		7'	Вдох
И.п. – основная стойка руки на поясе; 1-4 повороты головы в правую сторону; 5-8 то же влево.		6-8	Выдох
И.п.- основная стойка.		10-12	
1-2 поднимаясь на носки, руки вверх, прогнуться;			Выполнять с большой амплитудой спину держать прямо.
3-4 вернуться в исходное положение			
И.п.- основная стойка; 1-2-рывки прямыми руками		10-12	

	<p>вверх-назад; 3-4 – то же назад- вверх</p> <p>И.п. – основная стойка-1-4 круговые движения прямыми руками вперед; 5-8 то же назад</p> <p>И.п. ноги шире плеч, руки внизу; 1- наклон вправо, правая рука скользит вдоль бедра, левая вдоль туловища кверху</p> <p>2- И.п.; 3-4 то же в другую сторону.</p> <p>И.п. – основная стойка руки на поясе; вращение тазобедренным суставом 1-4 – вправо; 5-8 влево.</p> <p>И.п.- ноги шире плеч; 1- наклон туловища к правой ноге; 2-наклон туловища к центру; 3 – наклон туловища к левой ноге; 4- И.п. 5- 8 в другую сторону</p> <p>И.п.- ноги вместе руки на поясе; 1-3 наклоны туловища вперед-вниз; 4- И.п.</p> <p>И.п. стоя, ноги вместе, 1-3 выпад левой ногой вперед с пружинистыми покачиваниями; 4- И.п. 5-8 то же другой ногой.</p> <p>И.п.- упор стоя на коленях; 1- левую руку вверх, правую ногу назад; 2-И.п.; 3-4 то же другими ногой и рукой</p> <p>И.п. – стоя, ноги вместе; 1- присесть, руки вперед; 2- И.п.; 3- присесть, руки в стороны; 4 И.п.</p> <p>И.п. основная стойка 1- прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2- прыжок ноги вместе, руки вверх; 3- прыжок ноги врозь, руки в</p>	<p>10-12</p> <p>10-12</p> <p>8-10</p> <p>8-10</p> <p>8-10</p> <p>8-10</p> <p>8-10</p> <p>6-8</p> <p>10-12</p> <p>6-8</p>	<p>Выполнять с большой амплитудой спину держать прямо.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Выполнять с большой амплитудой</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Руками касаться пола колени не сгибать.</p> <p>Спину держать прямо</p>
--	---	--	---

	стороны, 4- И.п.		
Основная часть	<p>Совершенствование приема передачи мяча</p> <p>а) Бросок волейбольного мяча из – за головы партнеру по воздуху</p> <p>б) То же, но с ударом об пол двумя руками.</p> <p>в) Прием-передача в/больного мяча сверху.</p> <p>г) То же, но уже прием передача в/больного мяча снизу.</p> <p>д) Подача сверху, прием мяча снизу, передача мяча обратно партнеру сверху.</p> <p>е) Верхняя передача мяча над собой (каждый индивидуально)</p> <p>Работа в парах.</p> <p>1. Передвижение приставными шагами вправо и влево лицом к сетке на расстоянии 2-3 метров, остановки и принятия исходного положения для прыжка.</p> <p>2. То же но после остановки имитация блокирования. Остановки выполняются по сигналу.</p> <p>3. Перемещение вдоль сетки приставными шагами, остановка, прыжок с касанием ладонями ладоней партнера над сеткой.</p> <p>4. Блокирование в зоне 3 нападающего удара из зоны 4.</p> <p>5. Блокирование в зоне 2 нападающего удара из зоны 4</p> <p>6. Пас в зону номер 3 и удар</p>	15'	<p>Спину держать прямо.</p> <p>Скользить по полу в стойке волейболиста. Ноги выставлять широко.</p> <p>При имитации блокировании руки выносить за сетку</p>
			10'

	<p>по диагонали в зону номер 5, с пробиванием блока.</p> <p><i>Обучение нападающему удару с переводом.</i></p> <p>1. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку в прыжке с поворотом налево</p> <p>2. Подбрасывание мяча у сетки, и удар с переводом</p> <p>3. Удар с переводом по мячу, подброшенному партнером.</p> <p>4. Удар с переводом из зоны 3 в зону 1 с передачи из зоны 2.</p> <p>Учебная игра в волейбол.</p>	<p>25'</p> <p>25-30'</p>	<p>положении, чтобы после поворота туловища налево мяч был перед игроком, а не справа.</p> <p>Удар по мячу наносится ладонью сверху-справа, а заключительное движение- кистью сверху-вниз-налево.</p> <p>Разобрать ошибки и трудности при освоения учебного материала, возникшие во время занятия.</p> <p>При повороте стараться докручивать себя влево</p>
Заключительная часть	<p>1) Заминочный бег</p> <p>2) Построение и подведение итогов</p>	<p>3'</p> <p>2'</p>	<p>Темп медленный</p> <p>Указать на ошибки и пути их исправления</p>

План – конспект тренировочного занятия по волейболу №3

Задачи:

1. Образовательная: Совершенствование верхней передачи мяча, совершенствование нижней подачи мяча
2. Оздоровительная: Развитие скоростно – силовых качеств
3. Воспитательная: Воспитание взаимопомощи, коллективизма, силы воли

Технологии:

- здоровьесберегающая: использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации;
- личностно-ориентированный подход: формирование знаний по волейболу и здоровому образу жизни, формирование двигательной подготовленности.
- дифференцированный подход: индивидуальный подход к воспитанникам для достижения поставленной цели.

Часть	Содержание	Доз – ка	ОМУ
Подготовительная часть 15 минут	1. Построение. Сообщение задач.	1 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся, настроить на дальнейшую физическую работу.
	2. Бег. Бег с заданием	4 мин	Бедро выше, спина прямая.
	- С высоким поднимаем бедра	30 сек	Спина прямо, смотреть вперед.
	- сгибая ноги назад	30сек	
	- Приставным левым боком	30 сек	Соблюдать дистанцию,
	- Приставным правым боком	30 сек	передвижение в средней стойке волейболиста.
	- по 1 свистку - выпрыгиваем вверх, 2 свисток - присед	1 мин	Упражнение выполнять четко по сигналу тренера.
	- бег спиной вперед		1 – 4 вдох
	- переход на быструю ходьбу с последующим восстановлением дыхания.		5 – 8 выдох
	3. Ходьба. Ходьба с заданием.		
1) Руки в стороны	6-8 раз	Активная работа рук, руки прямые, спина прямая, смотреть вперед.	
1-4 круговые движения руками вперед			
5-8 тоже назад			
2) И.п.- руки на пояс	6 - 8 раз	Руки на пояс, спина прямая, выпад глубже.	
1-2 выпад правой вперед			
3-4 И.п.			
5-6 тоже левой			
7-8 И.п.			
3) Наклоны на каждый шаг.	30 сек	Наклоны глубже. При наклоне спина и ноги прямые.	
4) И.п.- руки в замок перед грудью	7-9 раз	Прыжки выше.	
1-2 прыжок вперед, руки			

	<p>вправо</p> <p>3-4 тоже влево.</p> <p>5) И.п.- руки на пояс</p> <p>1-4 прыжки вперёд на правой</p> <p>5-8 тоже на левой.</p> <p>6) ходьба спиной вперёд</p> <p>7) Спортивная ходьба.</p> <p>8) Ходьба на восстановление дыхания самостоятельно.</p>	<p>7-9 раз</p> <p>30 сек</p> <p>40 сек</p> <p>30 сек</p>	<p>Прыжки выше, спина прямая, руки точно на пояс.</p> <p>Смотреть через левое плечо. Соблюдать дистанцию 2 шага.</p> <p>Активная работа рук и ног.</p> <p>1-4 вдох; 5-8 выдох.</p>
Основная часть	<p>Развитие выносливости.</p> <p>1) Прыжки на месте со скакалкой одновременно на обеих ногах.</p> <p>2) То же в движении.</p> <p>3) Прыжки со скакалкой попеременно на одной ноге. Бег со скакалкой.</p> <p>4) Прыжки со скакалкой на одной ноге с попеременным чередованием ног 2,3,4 прыжка на каждой ноге.</p> <p>5) Бег на месте со скакалкой. Через каждые 4-5 прыжков за один прыжок сделать два оборота скакалки.</p> <p>Совершенствование верхней передачи мяча.</p> <p>1) Игроки располагаются около стенки на расстоянии 1 метра от нее. Ладони располагаются на ширине плеч. Сгибать и выпрямлять пальцы рук.</p> <p>2) То же, но игроки отталкиваются от стенки и опять «падают» на нее,</p>	<p>1мин</p> <p>2мин</p> <p>1мин</p> <p>1мин</p> <p>1мин</p> <p>1мин</p> <p>1мин</p> <p>2мин</p> <p>2мин</p>	<p>Выполняем 2 подхода на каждое задание.</p> <p>Ладони не должны касаться стены.</p> <p>С задержкой мяча.</p> <p>Передачи делать с небольшой траектории.</p>

	<p>опираясь только на кончики пальцев.</p> <p>3) Передачи мяча у стенки. На расстоянии 1 метра, положении верхней стойки, выполнять верхние передачи.</p> <p>4) Игроки располагаются парами лицом друг другу на расстоянии 1м. На пару набивной мяч. Игроки передают мяч друг другу способом верхней передачи.</p> <p>5) Такое же упражнение, но игроки выполняют верхние передачи в низкой стойке.</p> <p>6) Игроки в парах, предавая друг другу мяч способом только верхней передачи.</p> <p>Совершенствование нижней подачи.</p> <p>1) Имитация нижней прямой подачи без мяча. Игроки по очереди имитируют движения. И.п. – подбрасывание мяча – замах – ударное движение.</p> <p>2) Прямая нижняя подача через сетку.</p> <p>2) Тоже, имитация боковой нижней подачи.</p> <p>3) Боковая нижняя подача через сетку.</p> <p>Двусторонняя учебная игра</p>	<p>2мин</p> <p>2мин</p> <p>10мин</p> <p>1мин</p> <p>5мин</p> <p>1мин</p> <p>5мин</p> <p>30-40'</p>	<p>Не менее 50 передач. Руки и ноги работают согласованно.</p> <p>Непрерывная игра верхней передачей.</p> <p>Показать все движения при нижней прямой подаче.</p> <p>Показать все движения при нижней боковой подачи.</p>
Заключительная часть	<p>1) Заминочный бег</p> <p>2) Упражнения для</p>	<p>3'</p> <p>1'</p>	<p>Медленный темп</p> <p>Вдох выдох</p>

	восстановления дыхания 3) Построение и подведение итогов	2'	
--	---	----	--

План – конспект тренировочного занятия по волейболу №4

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование техники приема передачи мяча в парах, совершенствование техники одиночного блокирования, совершенствование верхней прямой подачи.
2. Оздоровительная: развитие скоростных способностей.
3. Воспитательная: воспитание трудолюбия, взаимопомощи.

Технологии:

- здоровьесберегающая: использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации;
- личностно-ориентированный подход: формирование знаний по волейболу и здоровому образу жизни, формирование двигательной подготовленности.
- дифференцированный подход: индивидуальный подход к воспитанникам для достижения поставленной цели.

Часть занятия	Содержание	Доз – ка	ОМУ
Вводно – подготовительная 25'	Построение	30''	Обратить внимание на готовность группы к занятию.
	Строевые упражнения на месте	30''	Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды.
		30''	Краткость и четкость в изложении.
	1. Сообщение задач	2'	Следить за осанкой.
	2. Ходьба	5'	Темп медленный, дистанция 1,5м.
	3. Разминочный бег	6'	Наклоны глубже, спина прямая.
4. ОРУ на месте:	6-8		
	- И.п руки на поясе, наклоны головы, 1 – вперед, 2 – назад, 3 – влево, 4 – вправо.		

	<p>- И.п руки на поясе, 1-4 круговые движения головы влево, 5-8 вправо.</p> <p>- И.п руки согнутые в локтях перед грудью, 1 – 2 отведение согнутых рук назад, 3-4 отведение прямых.</p> <p>- И.п руки к плечам, 1-4 круговые движения руками вперед, 5 – 8 назад</p> <p>- И.п правая рука вверху, 1-2 отведение рук назад, 3-4 тоже самое со сменой положения рук.</p> <p>- И.п руки в сторону, 1-4 круговые движения рук вперед, 5 – 8 назад</p> <p>- И.п руки на поясе, 1-4 круговые движения тазом вправо, 5 – 8 влево</p> <p>- И.п ноги на ширине плеч, 1 – 2 наклоны туловища вправо с отведением левой руки, 3 – 4 влево с отведением правой.</p> <p>- И.п ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед: 1 – 3 пружинистые наклоны вперед до касания руками пола, 4 – исходное положение</p> <p>- И.п широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе, 1 – наклон туловища к левой ноге, 2 – наклон вперед, 3 – наклон к правой, 4 – И.п</p> <p>- И.п широкая стойка, ноги врозь, руки вперед в сторону, 1 – махом левой ноги достать правую руку, 2 – и.п, 3 – махом правой ноги достать левую руку, 4 – и.п.</p> <p>- И.п руки на поясе, 1 – 3 пружинистые выпады на левую ногу, 4 – прыжком смена положения ног, 5 – 7 выпады на правую, 8 – и.п</p> <p>- И.п – руки на поясе, 1 – присед, руки вперед, 2 – и.п</p>	<p>6-8</p> <p>10-12</p> <p>10-12</p> <p>10-12</p> <p>8-10</p> <p>8-10</p> <p>8-10</p> <p>10-12</p> <p>8-10</p>	<p>Сохранять равновесие, спина прямая.</p> <p>Рука прямая, лопатки свести.</p> <p>Спина прямая, лопатки свести.</p> <p>Рука прямая, голову не опускать.</p> <p>Выполнять по полной амплитуде.</p> <p>Наклоны глубже.</p> <p>Ноги в коленях не гнуть, до касания пола руками.</p> <p>Наклоны глубже, руками достать пол, ноги не гнуть.</p> <p>Ноги не сгибать, руку не</p>
--	--	--	--

	<p>7) СБУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекат с пятки на носок - прыжки с ноги на ногу - с высоким подниманием бедра - с захлестом голени - прыжок в шаге - ускорения 	<p>8-10</p> <p>6-8</p> <p>8-10</p> <p>3×20м</p> <p>3×20м</p> <p>3×20м</p> <p>3×20м</p> <p>3×20м</p> <p>3×20м</p>	<p>опускать.</p> <p>Спина прямая, выпады глубже.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>С пятки на носок, руки расслаблены</p> <p>Бедро высоко поднято, активная постановка ноги на переднюю часть стопы</p> <p>Заброс голени назад</p> <p>Бедро тянем высоко вперед, активная постановка ноги на переднюю часть стопы, руки работают как при беге</p> <p>С увеличением скорости</p>
Основная	<p>1. Совершенствование техники приема – передачи мяча в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок волейбольного мяча из-за головы партнеру по воздуху - то же, но с ударом об пол двумя руками - прием - передача мяча сверху - прием – передача снизу - передача сверху, прием мяча 	<p>20'</p>	<p>Спину держать прямо</p> <p>Ноги согнуты в коленях, мяч принимается на уровне верхней части лица. Мяч принимается только на «манжеты».</p> <p>Контролировать взаимное</p>

	<p>снизу, передача мяча обратно партнеру сверху.</p> <ul style="list-style-type: none"> - верхняя передача мяча над собой (каждый индивидуально) - в парах; 1ый набрасывает мяч вправо – влево, 2 ой после перемещения осуществляет прием-передачу <p>2) Совершенствование техники одиночного блокирования.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Описание техники блокирования - Передвижения приставными шагами вправо и влево лицом к сетке на расстоянии 2 – 3 метра, остановки и принятия исходного положения для прыжка. - то же, но после остановки имитация блокирования - прыжок с касанием ладонями ладоней партнера над сеткой. <p>3) Совершенствование техники верхней подачи мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> - верхняя подача мяча через сетку с места подачи - верхняя подача мяча через сетку с места подачи в зоны: 1,5,6 <p>4) Двусторонняя учебная игра</p>	<p>10'</p> <p>10'</p>	<p>расположение туловища, рук, мяча, работу ног, после перемещений зафиксировать стойку</p> <p>Игрок располагается близко от сетки, но не далее, чем за 30см перед противником. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки согнуты в локтях ладонями вперед. Перемещение осуществлять приставными шагами. После отталкивания руки выносятся вверх-вперед. Расстояние между руками и сеткой должно быть минимальным, чтобы препятствовать прохождению мяча между предплечьем и сеткой. После блокирования руки опускаются не сразу, а еще некоторое время удерживаются вверху.</p> <p>Перед подачей нога, разноименная с бьющей рукой, находится впереди на расстоянии 1,5 ступни. Подбрасывание выполняется вертикально. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть выше головы, локоть выше плеча. Удар начинается с движения мяча вперед и наносится основанием напряженной ладони или руки.</p> <p>Судейство с объяснением жестов</p>
--	--	-----------------------	--

		20'	
Заключительная	<p>- Построение.</p> <p>- Заминочный бег</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на восстановление дыхания 2. Построение и подведение итогов. 3. Домашнее задание. 	<p>30''</p> <p>2''</p> <p>30'</p> <p>1,5'</p> <p>30''</p>	<p>Обратить внимание на готовность группы.</p> <p>Медленный темп, следить за осанкой.</p> <p>Вдох – выдох.</p> <p>Отметить отличившихся. Указать на ошибки и пути их исправления.</p> <p>Выполнение упражнений для мышц спины, живота, рук.</p>