

Волейбол на уроках физической культуры и здоровья

С. Г. Решетникова,

преподаватель физической культуры и здоровья
высшей квалификационной категории

Минского государственного колледжа торговли и коммерции

Тема по программе. Волейбол.

Тема урока. Верхняя и нижняя передачи мяча, вторая передача мяча в зоны 4 и 2.

Цель: развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола и профессионально-прикладной физической подготовки.

Задачи урока: совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи мяча, вторую передачу мяча в зоны 4 и 2; способствовать развитию общей выносливости, координационных способностей, силы, формированию правильной осанки, развитию навыка правильного дыхания при выполнении упражнений; воспитывать морально-волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручку.

Методическая цель: применение рациональных средств и методов, оказывающих наибольший положительный перенос эффекта упражнений на будущую профессиональную деятельность.

Тип урока: комбинированный.

Инвентарь: мячи волейбольные (из расчета мяч на пару), сетка волейбольная, секундомер, свисток, коврики, гантели 1,5 кг.

Ход учебного занятия

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 14 мин		
1. Построение, сообщение задач урока	1 мин	В шеренгу. Напомнить о правилах безопасного поведения во время урока
2. Пульсометрия	30 сек	Подсчет ЧСС за 10 сек
3. Упражнение «Группа» с использованием упражнений на месте: направо, налево, кругом	2 мин	Выполнить нужно только ту команду, перед которой произносится слово «группа». Те, кто ошибся, делают шаг вперед и продолжают выполнять задания дальше
4. Ходьба и её разновидности:	1,5	За направляющим, в обход

<ul style="list-style-type: none"> - на носках, руки на пояс; - на пятках, руки за голову; - в полуприседе, руки в стороны; - с перекатом с пятки на носок 	мин	налево, в колонну по одному. Дистанция 2 шага. Спина прямая, плечи опущены и расправлены, голова приподнята
<p>5. Бег и его разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высоко поднимая бедро, руки согнуты в локтях ладонями книзу; - с захлестом голени назад, руки сзади; - приставным шагом правым и левым боком вперед, руки на пояс; - со сменой направления бега по свистку 	1,5 мин	<p>В среднем темпе, дистанция 1,5-2 шага. До касания бедрами ладоней. С частыми движениями ног</p> <p>До касания пятками ладоней</p> <p>Ноги в прыжке соединить</p> <p>В обратную сторону</p>
<p>6. Ходьба с восстановлением дыхания</p>		<p>Руки к плечам-в стороны – вдох, вниз – выдох. Вдох через нос, выдох через рот</p>
<p>7. Пульсометрия</p>	30 сек	<p>Подсчет ЧСС за 10 сек</p>
<p>8. Перестроение в три шеренги уступом</p>		<p>Расчетом 4, 2, на месте</p>
<p>9. Комплекс ОРУ без предметов:</p>	6 мин	<p>Добиваться четкого выполнения упражнений</p>
<p>1) И.п. – о.с., руки на пояс. Наклоны головы:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 – вперед, 2 - назад, 3 - влево, 4 - вправо 	6 раз	<p>Спина прямая, выполнять с максимальным наклоном головы</p>
<p>2) И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-4 – круговые вращения в плечевых суставах вперед, 5-8- то же назад 	4 раза	<p>Выполнять с максимальной амплитудой, во время вращений локти как можно выше</p>
<p>3) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки перед грудью</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-2 – рывки согнутыми руками, 3-4- рывки прямыми руками с поворотом налево, 5-8 – то же направо 	4 раза	<p>Локти приподняты, спина прямая, при повороте стопы на месте</p>
<p>4) И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-3 – пружинистые наклоны влево, правая рука вверх, 	8 раз	<p>Выполнять, не сгибая ноги, наклон как можно ниже, рука прямая</p>

<p>4 – и.п., 5-8 – то же вправо</p> <p>5) И.п. – о.с. 1 – шаг влево, руки в стороны, 2 – наклон вперед, правой рукой коснуться противоположной ступни, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 - и.п., 5-8 - то же вправо</p> <p>6) И.п. – о.с. 1- руки вверх, 2- наклон вперед, 3- присед руки вперед, 4- и.п.</p> <p>7) И.п. – о.с. 1 – прыжок ноги врозь, хлопок над головой; 2 – и.п.</p> <p>10. Построение в одну шеренгу 11. Ходьба в колонну по одному 12. Перестроение в две колонны</p>	<p>4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>12 раз</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	<p>Ноги не сгибать, руки при наклоне точно в стороны, максимально поворачивая корпус</p> <p>При выполнении наклона ноги не сгибать, при выполнении приседа спина прямая</p> <p>Прыжки как можно выше, руки прямые</p> <p>Обратным перестроением За направляющим, в обход налево Через центр по два, интервал 3 шага, дистанция 2 шага</p>
---	--	---

Основная часть, 27 мин

<p>1. Комплекс упражнений с волейбольными мячами в парах:</p> <p>1) Вторые номера подбрасывают мяч вверх над собой, первые - показывают им произвольное количество пальцев, после чего вторые номера должны его назвать. То же выполняют первые номера</p> <p>2) Вторые номера выполняют набрасывание мяча первым номерам, после чего первые выполняют верхнюю</p>	<p>10 мин</p>	<p>Напомнить о правилах безопасного поведения во время работы с мячами. Все задания выполняются по свистку преподавателя</p> <p>Мяч подбросить на высоту не менее 1 м. Пока мяч находится в воздухе, успеть увидеть количество показанных партнером пальцев.</p> <p>Обращать внимание на правильность постановки и согласованность действий ног и рук. Мяч стараться возвращать партнеру точно в руки. При приближении</p>
--	---------------	--

<p>передачу мяча обратно. То же выполняют первые номера</p> <p>3) Вторые номера выполняют верхнюю передачу мяча над собой, вторую – партнеру, который должен поймать мяч. То же выполняют первые номера</p> <p>4) Вторые номера выполняют набрасывание мяча первым номерам, после чего первые выполняют нижнюю передачу мяча обратно. То же выполняют первые номера</p> <p>5) Выполнение верхней и нижней передач мяча</p> <p>2. Переход первых и вторых номеров на обозначенные волейбольные площадки за трехметровую линию (в этот момент вешается волейбольная сетка)</p> <p>3. Комплекс упражнений с волейбольными мячами в подгруппах:</p> <p>1) Выполнение передач мяча в колонне по одному: пасующий становится на другую площадку напротив своей колонны и выполняет передачи мяча через сетку каждому учащемуся, который, сделав передачу обратно, уходит в конец колонны и т.д.</p> <p>2) Выполнение второй передачи мяча в зоны 4 и 2: пасующий располагается в зоне 3, выполняет верхнюю передачу мяча в зону 4, а учащийся, принявший мяч, далее выполняет передачу</p>	<p>30 сек</p> <p>4 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>мяча ноги разгибаются в коленях, затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. Руки и ноги выпрямляются до конца, руки вытягиваются в направлении передачи. Мяч во время приема должен находиться точно над головой. Руки при выполнении нижней передачи мяча не сгибать, прием мяча выполнять на предплечья</p> <p>Выполнять нужную в данной ситуации передачу мяча с достаточной траекторией полета</p> <p>Поворотом направо в своих колоннах</p> <p>Выполнять верхнюю или нижнюю передачу в зависимости от высоты и направления полета мяча. Обращать внимание на технику выполнения передач мяча</p> <p>Передача мяча из зоны 3 выполняется на расстояние не более 1 м от сетки и на высоту 1,5-2 м от верхнего края сетки. Обращать внимание на правильность выполнения передач, на</p>
--	---	---

<p>его через сетку, после чего становится на прием мяча в зону 3</p> <p>3) То же выполняется в зону 2</p> <p>4. Уборка мячей</p> <p>5. Деление группы на 4 подгруппы</p> <p>6. Подготовка мест для занятий стационарной тренировки</p> <p>7. Стационарная тренировка (по 20 сек на каждую станцию) для развития силы:</p> <p><i>мышц рук</i> - 1 станция: поднимание и опускание гантелей 1,5 кг;</p> <p><i>мышц ног</i> - 2 станция: приседания. И.п. - стойка ноги врозь;</p> <p><i>мышц тела</i> - 3 станция: упражнение «планка». И.п. – упор лежа на предплечьях;</p> <p><i>мышц пресса</i> - 4 станция: И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, руки скрестно к плечам</p> <p>8. Уборка инвентаря</p>	<p>1 мин</p> <p>6 мин</p> <p>30 сек</p>	<p>согласованность действий ног и рук</p> <p>С помощью учащихся, присутствующих на уроке</p> <p>Переход от станции к станции по команде преподавателя</p> <p>Выдох при выполнении всех упражнений выполняется в момент максимального усилия</p> <p>Выполнять попеременные сгибания и разгибания рук, при разгибании руки выпрямлять полностью</p> <p>При выполнении приседаний пятки не отрывать от пола, руки вперед, колени не выходят за линию носков</p> <p>Ноги на ширине плеч, спина прямая, голова прямо, дыхание не задерживать</p> <p>Локтями касаться колен, лопатками – пола</p> <p>С помощью учащихся, присутствующих на уроке</p>
Заключительная часть, 4 мин		
<p>1. Расположение группы в круг перед ковриками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательные упражнения стоя: и.п. – о.с., руки вверх – вдох, и.п. – выдох; - сидя на ковриках, упражнение «бабочка»; - рефлексия <p>2. Построение в одну шеренгу</p>	<p>2 мин</p> <p>30 сек</p>	<p>Учащиеся берут один коврик на двоих</p> <p>Прогнуться</p> <p>Потянуться руками вперед</p> <p>Отметить лучших учащихся, выставить отметки</p> <p>Убрать коврики</p>

3. Пульсометрия	30 сек	Подсчет ЧСС за 10 сек
4. Подведение итогов урока, сообщение задач на следующий урок	1 мин	Напомнить о выполнении домашнего задания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)

Примечание:

ЧСС – частота сердечных сокращений

ОРУ – общеразвивающие упражнения

И.п. – исходное положение

О.с. – основная стойка

Приложение

Профессионально-ориентированные качества:

- ✓ концентрация внимания;
- ✓ устойчивость внимания;
- ✓ способность к точным двигательным дифференцировкам;
- ✓ способность рационально чередовать напряжение и расслабление;
- ✓ точность зрительного анализатора;
- ✓ точность двигательного анализатора;
- ✓ лабильность зрительного анализатора.

Для развития концентрации и устойчивости внимания, способности к точным двигательным дифференцировкам, способности рационально чередовать напряжение и расслабление, точности зрительного и двигательного анализаторов, а также для развития мышц спины, рук и плечевого пояса применялся комплекс упражнений с мячами в парах и упражнение для совершенствования передачи мяча в зоны 4 и 2.

Для развития лабильности зрительного анализатора применялись упражнения для совершенствования верхней и нижней передач мяча в колонне по одному через сетку, передачи мяча в зоны 4 и 2.

Для развития силы мышц рук, ног, пресса и общей силовой выносливости применялись упражнения станционной тренировки.

