

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Вихрь»
Пермского края Пермского муниципального района

**Обучение основным способам перемещения и передачи мяча
при игре в волейбол**

Автор – Остапущенко Владимир
Николаевич, тренер-преподаватель
МАОУ ДЮСШ «Вихрь»

Пермский район,
2013 год

Цель: Занятия по волейболу проводятся с целью привлечения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи: 1. Ознакомить учащихся с основными способами перемещения и передачи мяча в волейболе.

2. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости.

3. Способствовать воспитанию у учащихся духа коллективизма.

Спортивное оборудование: мяч волейбольный 12 шт., мяч медицинбол 6 шт., вес-1кг, свисток, гимнастическая скамейка-2 шт.

Ход проведения занятия.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка времени	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 7 минут	Объявление темы и задачи занятия.	1 мин.	Спортивная форма; следить за осанкой.
	-обычная ходьба;	30 сек.	Следить за осанкой.
	-ходьба с выпадами;		
	- медленный бег;	1 мин.	На передней части стопы.
	-бег с постепенным ускорением;	30 сек.	
	-бег спиной назад;		
	-равномерный бег;	30 сек.	Следить за дыханием

	<p>-обычная ходьба;</p> <p>ОРУ в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> -вращение головой; -круговые вращения руками; -круговые вращения кистями; -рывки руками; -повороты плечевого пояса. <p>ОРУ на месте в <u>двухшеренжечном строю</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> -наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад; -упражнение «Мельница»; -прыжки на одной ноге, на обеих ногах. 	<p>30 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>(восстановление).</p> <p>Следить за осанкой;</p> <p>Правильность выполнения упражнений.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>
<p>Основная часть 23 минуты</p>	<p>Отработка основных стоек. Показ основных стоек:</p> <ul style="list-style-type: none"> -верхней; -средней; -низкой. <p>перемещения в стойках (приставными шагами влево, вправо).</p> <p>Работа с волейбольными мячами в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> -набросы мяча под прием снизу (показ, выполнение); -набросы мяча под прием сверху (показ, выполнение); - передача мяча сверху над собой с собственного подброса (показ, 	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>9 мин.</p>	<p>Правильность расположения рук и ног.</p> <p>Правильность движения ног, расположения туловища.</p> <p>Следить за правильностью расположения и движения рук, ног,</p>

		<p>выполнение);</p> <p>- передача мяча вперед с собственного подброса(показ, выполнение);</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>силовая подготовка:</p> <p>-подъем туловища;</p> <p>- сгибание и разгибание рук в упоре;</p> <p>- ходьба на руках при помощи партнера;</p> <p>прыжковая подготовка</p> <p>- прыжки через гимнастическую скамейку или напрыгивания на нее;</p> <p>-эстафета:</p> <p>-челночный бег с переносом предметов.</p>	10 мин	<p>Групповой метод, сгибание и разгибание рук может выполняться в зависимости от физ.подготовки учащихся.</p> <p>При выполнении прыжков-приземление на переднюю часть стопы.</p> <p>Четкое выполнение условий эстафеты.</p>
3	Заключительная	Убрать спортивное оборудование.	5 мин.	Следить за осанкой,

Список рекомендованной литературы:

1. Поурочные разработки по физкультуре В.И.Ковалько изд. Москва «ВАКО» 2009 год.
2. « Юнный волейболист» Ю.Д.Железняк, изд. Москва , физкультура ти спорт, 1988 год.
3. Волейбол. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР, изд., Москва 1994 год., под редакцией Ю.Д.Железняка.
4. Волейбол. Авторизованная программа для общеобразовательных школ. В.Н.Остапущенко. Бершеть 2007г
5. Методика физического воспитания. В.М.Качашкин, изд., Просвещение, Москва,1972 год.
6. Физическое воспитание. Н.К.Коробейников, А.А.Михеев. изд.,Москува, «Высшая школа»,1989год.
7. Волейбол в школе, В.А.Голомазов, изд., «Просвещение» Москва,1976 год.
8. Играй в мини-волейбол, Г.А.Фурманов, Москва, «Советский спорт», 1989 год.
9. Комплексный подход к поиску и отбору одаренных детей в спорте. И.Б.Лызлова, В.Л.Ивонина, Пермское книжное издательство 2006 год.