Министерство образования и науки Российской Федерации Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики

БОУ ДПО(ПК)С «Чувашский Республиканский институт образования» Минобразования Чувашии»

Методическая разработка

«Инновационный подход в обучении технике волейбола в общеобразовательной школе»

Выполнил: учитель физической культуры Сейфуллин Ю.А.

МБОУ «Гимназия №1» г. Чебоксары

Содержание

Введение

Глава 1.«Инновационный подход в обучении технике волейбола в

общеобразовательной школе»

Глава 2 .Список использованной литературы

3.Приложения

Введение

Волейбол — один из самых популярных видов спорта в школе. В спортивных секциях школьных коллективов физической культуры занимается больше всего учащихся. Он помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость и силу, выносливость.

Волейбол включен в уроки физической культуры в 5-ых - 11-ых классах, значительное место он занимает в других формах физического воспитания учащихся.

Дальнейшее совершенствование методики физического воспитания в школе связано с повышением качества, интенсификации уроков физической культуры.

В педагогическом мастерстве, как и в любом творчестве, не может быть шаблонов. Творческий подход нужен и в построении, и в методике проведения урока. Чем больше разнообразных способов, форм организации учебной работы и методических приемов сумеет применить учитель в целях обеспечения высокой эффективности урока физической культуры - тем лучше.

«Инновационный подход в обучении технике волейбола в

общеобразовательной школе» Наблюдая за учащимися при обучении их новым двигательным действиям, надо отметить, что если всему классу предлагается одно и тоже упражнение, то вскоре как сильные, так и слабые ученики теряют к нему интерес, ибо первые с выполнением упражнения уже справились, а у вторых появилось чувство неуверенности в своих силах. Чтобы научить всех учеников движению на уроке, я использую принцип дифференцированного обучения. Весь класс делю на отделения с учетом уровня физической подготовленности учеников. Это дает возможность значительно повысить моторную плотность уроков.

Поднять эффективность урока учителю помогают показ видеороликов с комментариями мастеров сборной команды России, учебные карточки с помощью которых акцентирую внимание каждого школьника на конкретной, необходимой ему для достижения цели двигательной деятельности.

В картотеке накопилось уже большое количество учебных карточек, которые мы широко используем в учебной работе.

Карточки-задания (индивидуальные и общие) со специальными упражнениями на развитие определенных двигательных качеств;

Карточки-информации по изучению техники упражнений (используя как наглядные пособия);

Карточки-методички общеразвивающих упражнений, позволяющие разнообразить комплексы упражнений в течение четверти, года;

Карточки-варианты подвижных игр.

По содержанию учебные карточки предельно доступны пониманию учащихся, все задания конкретны И предусматривают определенную последовательность действий, В результате выполнения которых успешно достигается намеченная цель. При разработке карточек широко использовал материалы, опубликованные в журналах «Физическая культура в школе».

Выступая на районных, городских, республиканских семинарах, на курсах повышения квалификации учителей физической

культуры при Чувашском Республиканском институте образования усовершенствования учителей, консультируя в индивидуальном порядке, делюсь своими знаниями, умениями с коллегами, постоянно помогая им в работе.

Список использованной литературы:

- Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки /
- Матвеев Л.П.— М.: Физкультура и спорт, 1977. 271 с.
- Железняк Ю.Д. Л.Н. Слупский-М.: просвещение 1989 «Волейбол в школе»
- журнал М: Физическая культура в школе, 1989.

Приложение 1

Карта-инструкция

Тема: Прием и передача мяча двумя руками снизу

Значение: стала надежным средством при приеме подач, нападающих ударов, страховке и самостраховке.

Операции и двигательные задачи	Перечень ОТ и описание способа решения двигательной задачи	Возможные ошибки	Субъективные ощущения	
Стойка.	ОТ-1: «Ноги» - на	Прямые ноги и	Устойчивости	
Перемещаясь в	ширине плеч,	туловище.	после	
сторону, вперед или	полусогнуты, одна		перемещения.	
назад и до касания	чуть впереди другой.			
мяча руками	ОТ-2: «Туловище» -			
принять исходное	наклонено вперед.			
положение.	ОТ-3: «Руки» -			
	свободные перед			
	туловищем.			
Прием.	ОТ4: «Выпад» -	Предплечья не	Стремления	
Своевременный	выполнив выпад - ноги	супинированы и		
выпад к мячу.	согнуты, предплечья	недостаточно		
	супинированы, кисти	сведены;		

	соединены, взгляд	руки согнуты в	
	направлен на мяч	локтевых	
	принимаем и.п.	суставах.	
Передача.	ОТ-5: «Встречное	При незначительной	
Последовательность	движение» - разгибая	скорости полета	
движений	ноги и туловище,	мяча подставляем	
	выполняем движение	руки без встречного	
	руками вперед-вверх,	движения вперед-	
	подставляем под мяч	вверх или наоборот;	
	нижнюю часть	удар производится	
	предплечья, и	только	
	производим удар по	руками или	
	мячу.	непоследовательное	
	OT-6:	движение рук, ног,	
	«Сопровождение» -	туловища.	
	выполняется за счет		
	дальнейшего		
	разгибания ног и		
	туловища, руки		
	смещаются вперед-		
	вверх вслед за мячом.		
	l .	I .	1

Приложение 2

Карта-инструкция

Тема: Прием и передача мяча двумя руками сверху

Значение: Является основным пи организации нападающих действий. От того, насколько умело владеют волейболисты этим техническим приемом в игре, во многом зависит успех команды.

Операции и двигательные задачи	Перечень ОТ и описание способа решения двигательной задачи	ния	
Стойка.	ОТ-1 : «Ноги» на	Прямые ноги,	Устойчивости
Перемещаясь в	ширине плеч,	туловище	после
сторону, вперед или	полусогнуты, одна чуть	слишком наклонено	перемещения
назад и до касания	впереди другой.	вперед, локти	
мяча руками	ОТ-2 : «Туловище»	смотрят вперед или	
принять исходное	слегка	вниз, руки тянутся	

-	за мячом.	
•		
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
-		
-		
разведены, локти		
направлены вперед в		
стороны.		
ОТ-4: «Касание» -	Несимметричное	Амортизация
пальцы	положение кистей на	
соприкасаются с мячом	мяче, локти	
и амортизируя,	отведены в стороны	
смягчают его	или опущены вниз,	
поступательное	мяч принимается на	
движение.	уровне груди или	
	над головой, мяч	
	принимается на	
	слишком	
	расслабленные или	
	напряженные	
	пальцы.	
ОТ-5: «Встречное	Отсутствует	Тяги к мячу
движение» - начинается	согласованность в	
с разгибания ног,	движениях рук, ног,	
туловища, рук вперед-		
	*	
- · ·	и отводятся в	
•	* *	
ОТ-6: «Сопровождение»	1	
- руки разгибаются		
полностью, кисти		
сопровождают мяч,		
придавая ему		
определенное		
направление.		
	стороны. ОТ-4: «Касание» - пальцы соприкасаются с мячом и амортизируя, смягчают его поступательное движение. ОТ-5: «Встречное движение» - начинается с разгибания ног, туловища, рук впередверх Мячу придается новое поступательное движение. ОТ-6: «Сопровождение» - руки разгибаются полностью, кисти сопровождают мяч, придавая ему определенное	ОТ-3: «Руки» - согнуты в локтях, кисти в тыльном сгибании перед лицом, пальцы разведены, локти направлены вперед в стороны. ОТ-4: «Касание» - пальцы соприкасаются с мячом и амортизируя, смягчают его поступательное движение. ОТ-5: «Встречное движение» - начинается с разгибания ног, туловища, рук впередверх Мячу придается новое поступательное движение. ОТ-6: «Сопровождение» - руки разгибаются полностью, кисти сопровождают мяч, придавая ему определенное

Приложение 3

Карта-инструкция

Тема: Нижняя прямая подача

Значение: Подача предназначена не только для введения мяча в игру. Она является также эффективным средством, затрудняющим или срывающим атаку соперника. Поскольку подача — это начало всех игровых эпизодов, то от умения выполнять ее и правильно тактически реализовать зависит ход игры.

Операции и	Перечень ОТ и	Возможные ошибки	Субъективны
двигательные	описание способа		e
задачи	решения двигательной		ощущения
Стойка.	задачи ОТ-1: «Ноги» - слегка	Слишком согнутые или	Устойчивост
Создать устойчивое	согнуты, левая нога	прямые ноги; слишком	И
положение тела.	чуть впереди, вес тела на обеих ногах.	наклонено туловище.	
положение тела.			
	ОТ-2: «Руки» - мяч в		
	чуть согнутой левой		
	руке на уровне пояса,		
	правая рука, около		
	туловища.		
	ОТ-3: «Туловище» -		
	слегка		
п	прогибается.	M 5	M
Подброс мяча.	ОТ-4: «Подброс» -	Мяч подброшен вперед,	Маятниковое
Последовательност	движением левой руки	в сторону или за голову;	движение
ь движений	вверх подбрасываем	недостаточный или	бьющей руки
	мяч перед собой на	чрезмерный замах для	назад.
	0,5-0,8 м выше головы.	удара; при замахе	
	ОТ-5: «Замах» -	тяжесть тела не	
	правую руку отводим	переносится на ногу	
	для замаха назад,	стоящую сзади.	
	тяжесть тела		
	переносим на стоящую		
	сзади ногу, взгляд		
T 7	переводим на мяч.	II	M
Удар.	ОТ-6: «Удар» - ногу стоящую, сзади,	Не поочередное движение	Маятниковое
Своевременный	разгибаем, тяжесть тела	частей руки; не поднимаем левую руку;	движение бьющей руки
удар;	переносим на стоящую	голова отводится в	вперед.
последовательност	впереди ногу, туловище	сторону; нет движения	вперед.
ь движений,	немного разворачиваем	плеча вперед - удар	
	влево, правую руку	производится только	
	ведем вниз вперед, кисть	рукой; кисть не накрывает	
	слегка напряжена,	мяча; в момент удара не	
	пальцы соединены и	разворачиваем плечи;	
	производим удар.	удар выполнен рукой,	
		согнутой в локтевом	
		суставе; кисть бьющей	
		руки слишком расслаблена или	
		напряжена; отсутствует	
		напряжена; отсутствует захлестывающее движение.	

Приложение 4

Карта-инструкция

Тема: Верхняя прямая подача

Значение: Подача предназначена не только для введения мяча в игру. Она является также эффективным средством, затрудняющим или срывающим атаку соперника. Поскольку подача — это начало всех игровых эпизодов, то от умения выполнять ее и правильно тактически реализовать зависит ход игры.

Операции и двигательные задачи	Перечень ОТ и описаниеспособа решения двигательной задачи	Возможные ошибки	Субъективны е ощущения
Стойка. Создать устойчивое положение тела.	ОТ-1: «Ноги» - слегка согнуты, левая нога чуть впереди, вес тела на правую ногу. ОТ-2: «Руки» - мяч в чуть согнутой левой руке на уровне плеча, правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, отводится назад, локоть направлен впередверх ОТ-3: «Туловище» - вертикальное.	Слишком согнутые или прямые ноги; рука отводиться назад в сторону или держится прямо; слишком наклонено туловище.	Устойчивости
Подброс мяча. Последовательност ь движений	ОТ-4: «Подброс» - движением левой руки вверх подбрасываем мяч перед собой на 0,5-0,8 м выше головы. ОТ-5: «Замах» - выпрямляя опорную ногу, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище слегка прогибается, правое плечо чуть отводится назад.	Мяч подброшен вперед, в сторону или за голову; недостаточный или чрезмерный замах для удара.	«Натянутого лука»
Удар. Правильно нанести на своей высоте.	ОТ-8: «Разгибание туловища» - когда мяч начнет опускаться разгибаем туловище за счет энергичного сокращения мышц живота, туловище выпрямляется, одновременно начинает движение рука. ОТ-9: «Хлест» - отдельные части руки включаясь последовательно (плече, предплечье, кисть) производят хлестообразное движение кистью, левая рука опускается вниз.	Не поочередное движение частей руки; не поднимаем левую руку; голова отводится в сторону; нет движения плеча вперед - удар производится только рукой; кисть не накрывает мяча; в момент удара не разворачиваем плечи; удар выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе; кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена; отсутствует захлестывающее	

	TRICALITIC	
	лвижение	
	дыижение.	

Карточка - варианты подвижных игр

- 1. Игра, содействующая общему физическому развитию, укреплению мышц ног, развитию быстроты двигательной реакции. Играют в круге диаметром 5-6 метров. Все, кроме пятнашки, продевают за воротник по ленточке. Если пятнашка ,догоняя убегающего, вытягивает у него ленточку, он продевает ее себе за воротник, а, тот кто остался без ленты, становится пятнашкой.
- 2.Игра,содействующая укреплению мышц спины, плечевого пояса, рук, развитию ловкости, быстроты движений.

Стоя в круге ,учащиеся передают волейбольный мяч один другому. Бегающий за кругом, старается осалить мяч. Игрок у которого в руках мяч был осален, меняется ролью и местом с водящим.

Приложение 5

Карта-инструкция

Тема: Прямой нападающий удар

Значение: Нападающий удар является самым эффектным атакующим действием в волейболе. Это наиболее сложный тех. прием, требующий от волейболиста проявления быстроты реакции, скорости, прыгучести, ловкости, силы и выносливости. В нападающих ударах, как в фокусе, сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола, его притягательная сила.

Инвентарь: мяч, сетка волейбольные, малые мячи, подвешенный мяч.

Операции и двигательные задачи	Перечень ОТ и описание способа решения двигательной задачи	Возможные ошибки	Субъективны е ощущения
Стойка. Создать устойчивое положение тела из которого удобно начать быстрый разбег.	ОТ-1: «Ноги» - слегка согнуты, одна чуть впереди другой, переносим вес тела на переднюю часть стопы; ОТ-2: «Руки» - немного согнуты в локтях, находятся на уровне пояса; ОТ-3: «Туловище» - чуть	Слишком согнутые или прямые ноги; чрезмерный наклон туловища; опущенные руки; вес тела на задней части ступни.	Старта.
Разбег.	наклонено вперед. ОТ-4: «Шаги» - делаем два	Несогласованное	Стремления
Своевременный выход к мячу и увеличение	шага, и в последнем выполняем наскок на обе ноги с выставлением прямых рук назад,	выставление рук с шагами, т.е. начинается во время выполнения шагов	

скорости прыжка	OT-5: «Стопорящий шаг» - наскок на всю ступню, вес тела на задней части, руки одновременно движутся вниз вперед.		
Прыжок. Как можно выше.	ОТ-6: «Отталкивание» - одновременным махом рук вниз вверх и разгибание ног выполняется прыжок вверх. ОТ-7: «Замах» - туловище прогибается, затем поднимается и отводится назад плечо, локоть, далее предплечье и кисть, левая вначале вместе справой идет до уровня лица.	Несогласованное движение рук с разгибанием ног; недостаточно энергичный мах руками; не поочередное движение руки, туловища, плеча; рука отводится в сторону; чрезмерно напряженная рука; большой прогиб туловища.	«Натянутого лука»
Удар. Правильно нанести на «своей» высоте	ОТ-8: «Разгибание туловища» - за счет энергичного сокращения мышц живота, туловище выпрямляется, одновременно начинает движение рука. ОТ-9: «Хлест» - отдельные части руки включаясь последовательно (плече, предплечье, кисть) производят хлестообразное движение кистью, левая рука опускается вниз. Во время работы с мячом: накрываем мяч сверху.	Не поочередное движение частей руки; не поднимаем левую руку; голова отводится в сторону; нет движения плеча вперед — удар производится только рукой; кисть не накрывает мяча.	«Зависания в воздухе»
Приземление. Не коснуться сетки и не переходить за среднюю линию.	OT-10: «Приземление» - приземляемся мягко на носки полусогнутых ног	Приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении	Амортизации

Приложение 6

Карта-инструкция

Тема: Блокирование

Значение: Это первое противодействие игроков нападающему удару соперника непосредственно около сетки путем отбивания или уменьшения скорости полета мяча выставленными над сеткой ладонями. Блокирование рассматривают как средство нападения, т. к. удачный блок приносит команде очко.

Инвентарь: мяч, сетка волейбольные.

Операции и двигательные задачи	Перечень ОТ и описание способа решения двигательной задачи	Возможные ошибки	Субъективны е ощущения
Готовность. Определить предполагаемое место атаки.	ОТ-1: «Ноги» - на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, ОТ-2: «Руки» - полусогнуты, локти опущены вниз, кисти параллельно сетке. ОТ-3: «Туловище» - чуть наклонено вперед.	Слишком согнутые или прямые ноги; слишком наклонено туловище, опущенные руки.	
Прыжок. Параллельно сетке.	ОТ-4: «Передвижение» - определив предполагаемое место атаки, прыгая с места или незамедлительно перемещаясь туда приставными или обычными шагами, произведя стопорящий шаг принимаем положение полуприседа. ОТ-5: «Выпрыгивание» - выпрямляя туловище и резким маховым движением рук, активно разгибаем ноги, чуть позже нападающего.	Отсутствует стопорящий шаг перед выполнением прыжка; несвоевременный прыжок; в момент прыжка задеваем сетку.	Стремления вверх.
Прыжок. Как можно выше.	ОТ-6: «Отталкивание» - одновременным махом рук вниз вверх и разгибание ног выполняется прыжок вверх. ОТ-7: «Замах» - туловище прогибается, затем поднимается и отводится назад плечо, локоть, далее предплечье и кисть, левая вначале вместе справой идет до уровня лица.	Несогласованное движение рук с разгибанием ног; недостаточно энергичный мах руками; не поочередное движение руки, туловища, плеча; рука отводится в сторону; чрезмерно напряженная рука; большой прогиб туловища.	«Натянутого лука»
Вынос	ОТ-6: «Вынос рук» - руки	Руки широко разведены	Тяги к мячу

Не коснуться	перед грудью согнутые в	или кисти расположены	
сетки.	локтевых	одна на другой; после	
	суставах.выпрямляем вверх,	постановки блока	
	расстояние между Ладонями	опускаем прямые руки;	
	не должно превышать	раньше	
	поперечника мяча.	нападающего касаемся	
	ОТ-7: «Руки над сеткой» -	мяча.	
	пальцы рук широко		
	разведены, кисти слегка		
	напряжены и перенесены на		
	сторону		
	противника, туловище		
	незначительно сгибается в		
	тазобедренном суставе, ноги		
	выпрямлены.		
Приземление.	ОТ-10: «Приземление» -	Приземляемся на	Амортизации
Опуская руки	опускаем руки перед собой не	прямые ноги.	
не	задевая сетки и приземляемся		
коснуться	мягко на носки полусогнутых		
сетки.	ног.		
COIKH.			

Шкалы оценивания качества выполнения технических приемов

Передача мяча двумя руками сверху

Выход под	Подсе	Разгиб	Вынос рук на	Проталкив	Сохранность
мяч в	д(ноги	ание	встречу мячу,	ание мяча	ковша после
средней)	НОГ	уступающее		вылета мяча
стойке			движение		
			кистей		
Оценка в баллах					
1.5	1.5	1.5	2.0-3.0	1.0	2.0

Передача мяча двумя руками снизу

Выход	Подсе	Разги	Уступающее	Вынос рукна	Проталки	Отсутст
под	Д	бание	движение	встречу мячу	вание	вие
мяч в		НОГ	рук		мяча	вертика
средн						льного

ей						маха
стойке						
Оценка в баллах						
1.5	1.5	1.5	0.5	2.0	1.5	1.5

Нижняя прямая подача

Выход	Замах	Подсед	Разгибание ног	Жесткост	Вынос
под мяч	одной	(одновременн	,перемещение	ь бьющей	сзади
В	рукой	ос	веса тела на	руки,она	стоящей
высокой	прямо	замахом),вес	впередистоящу	тянется	ноги
стойке	назад	тела на сзади	ю ногу,	вслед за	вперед
		стоящей ноге	проталкивание	мячом	
			мяча ладонью		
			снизу-сзади		
Оценка в баллах					
1.0-2.0	1.0	1.0-2.0	1.0-2.0-3.0	0.5-1.0	1.0

Верхняя прямая подача

Выход	Подсед	Замах	Хлест, вес	Жесткость	Вынос	
под мяч	разгиба	(одновременно с	тела	звена	стояще	
ИЗ	ние ног,	подбросом),вес	перемещаетс	(ладонь	й ноги	
высокой	подброс	тела	я на	развернута	вперед	
стойки	мяча	перемещается	впередистоя	И		
		на сзади	щую ногу,	направлена		
		стоящую ногу	кистевой	, пальцы		
			удар по мячу	прямые и		
			сзади	согнуты)		
	Оценка в баллах					
1.0-2.0	0.5-1.0	1.0-2.0	1.0-2.0-3.0	1.0	1.0	

Прямой нападающий удар

Разбег	Стопоря	Max	Прыжок	Замах	Хлест и	Приземле
ступающ	щий шаг	прямыми	толчком	бьющей	кистевой	ние на две
им или	И	руками	двумя	руки,	удар по	ноги
беговым	остановк	вперед-	ногами	разворот	мячу	
шагом из	а шагом	вверх	вверх	плеч	сверху-	
высокой		перед			сзади(рук	
стойки		прыжком			а прямая,	
					ладонь и	
					пальцы	
					напряжен	
					ыи	
					развернут	
					ы)	
	Оценка в баллах					
0.5	1.0-2.0	1.0	1.0	1.0-2,0	1.0-2,0-3,0	0,5

Одиночное блокирование

Выход	Max	Прыжок	Жесткость	Кистево	Приземлени
под мяч	согнутым	толчком	звена(руки	й удар	е упругое на
ИЗ	и руками	двумя	прямые,	по мячу	две ноги
высокой	назад –	ногами,	параллельные	вниз в	
стойки	вперед-	вынос рук	, ладони	момент	
	вверх	на встречу	напряжены,	его	
		мячу,	пальцы	касания	
		голова	растопырены	ладоней	
		между рук			
Оценка в баллах					
1.0	1.0	1.0-2.0-3.0	1.0-2.0-3.0	1.0	1.0

Проблемные вопросы

Стойка волейболиста. Проблемные вопросы: 1.Почему в волейболе стойка игрока имеет особо важное значение? (Она обусловливает необходимость высокой степени готовности для передвижения к мячу.) 2.Что обусловливает величину сгибания ног в коленях?(Траектория полета мяча, характер последующих действий игрока, принимающего мяч.)3. Почему руки в исходном

положении стойки должны быть согнуты на уровне пояса?(Учитывается траектория полета мяча, естественность передвижения, соответствующая повышению скорости.

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

Передача мяча сверху двумя руками. Проблемные вопросы:1.Где происходит встреча кистей рук с мячом? (Вверху над лицом.)2.Чем обусловлен угол сгибания рук в локтях при передаче?(Степенью развития скоростно-силовых качеств рук.) От чего зависит полет мяча без вращения? (От участия в передаче всех пальцев рук и прямолинейности приложения усилий по отношению к направлению полета мяча.)

Прием мяча снизу двумя руками. Проблемные вопросы:1. Какое положение сомкнутых кистей и предплечий рук? (кисти сомкнуты под углом и опущены вниз, руки прямые и развернутые.)2. Под каким углом должен приниматься (отбиваться) мяч по отношению к предплечьям рук? (Под углом 90*)

Министерство образования и науки Российской Федерации Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики

БОУ ДПО(ПК)С «Чувашский Республиканский институт образования» Минобразования Чувашии»

Методическая разработка

«Инновационный подход в обучении технике волейбола в общеобразовательной школе»

Выполнил: учитель физической культуры Сейфуллин Ю.А.

МБОУ «Гимназия №1» г. Чебоксары

Чебоксары 2023

Содержание

Введение

Глава 1.«Инновационный подход в обучении технике волейбола

В

общеобразовательной школе»

Глава 2 .Список использованной литературы

3.Приложения

Введение

Волейбол — один из самых популярных видов спорта в школе. В спортивных секциях школьных коллективов физической культуры занимается больше всего учащихся. Он помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость и силу, выносливость.

Волейбол включен в уроки физической культуры в 5-ых — 11-ых классах, значительное место он занимает в других формах физического воспитания учащихся.

Дальнейшее совершенствование методики физического воспитания в школе связано с повышением качества, интенсификации уроков физической культуры.

В педагогическом мастерстве, как и в любом творчестве, не может быть шаблонов. Творческий подход нужен и в построении, и в методике проведения урока. Чем больше разнообразных способов, форм организации учебной работы и методических приемов сумеет применить учитель в целях обеспечения высокой эффективности урока физической культуры - тем лучше.

«Инновационный подход в обучении технике волейбола в

общеобразовательной школе» Наблюдая за учащимися при обучении их новым двигательным действиям, надо отметить, что

если всему классу предлагается одно и тоже упражнение, то вскоре как сильные, так и слабые ученики теряют к нему интерес, ибо первые с выполнением упражнения уже справились, а у вторых появилось чувство неуверенности в своих силах. Чтобы научить всех учеников движению на уроке, я использую принцип дифференцированного обучения. Весь класс делю на отделения с учетом уровня физической подготовленности учеников. Это дает возможность значительно повысить моторную плотность уроков.

Поднять эффективность урока учителю помогают показ видеороликов с комментариями мастеров сборной команды России, учебные карточки с помощью которых акцентирую внимание каждого школьника на конкретной, необходимой ему для достижения цели двигательной деятельности.

В картотеке накопилось уже большое количество учебных карточек, которые мы широко используем в учебной работе.

Карточки-задания (индивидуальные и общие) со специальными упражнениями на развитие определенных двигательных качеств;

Карточки-информации по изучению техники упражнений (используя как наглядные пособия);

Карточки-методички общеразвивающих упражнений, позволяющие разнообразить комплексы упражнений в течение четверти, года;

Карточки-варианты подвижных игр.

По содержанию учебные карточки предельно доступны пониманию учащихся, все конкретны предусматривают задания И последовательность действий, результате определенную выполнения которых успешно достигается намеченная цель. При разработке карточек широко использовал материалы, опубликованные в журналах «Физическая культура в школе».

Выступая на районных, городских, республиканских семинарах, на курсах повышения квалификации учителей физической культуры при Чувашском Республиканском институте образования усовершенствования учителей, консультируя в индивидуальном порядке, делюсь своими знаниями, умениями с коллегами, постоянно помогая им в работе.

Список использованной литературы:

- Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки /
- Матвеев Л.П.— М.: Физкультура и спорт, 1977. 271 с.
- Железняк Ю.Д. Л.Н. Слупский-М.: просвещение 1989 «Волейбол в школе»
- журнал М: Физическая культура в школе,1989.

Приложение 1

Карта-инструкция

Тема: Прием и передача мяча двумя руками снизу

Значение: стала надежным средством при приеме подач, нападающих ударов, страховке и самостраховке.

Операции и двигательные задачи	Перечень ОТ и описание способа решения двигательной задачи	Возможные ошибки	Субъективные ощущения
Стойка. Перемещаясь в сторону, вперед или назад и до касания мяча руками принять исходное положение.	ОТ-1: «Ноги» - на ширине плеч, полусогнуты, одна чуть впереди другой. ОТ-2: «Туловище» - наклонено вперед. ОТ-3: «Руки» - свободные перед туловищем.	Прямые ноги и туловище.	Устойчивости после перемещения.
Прием. Своевременный выпад к мячу.	OT4: «Выпад» - выполнив выпад - ноги согнуты, предплечья супинированы, кисти соединены, взгляд направлен на мяч принимаем и.п.	Предплечья не супинированы и недостаточно сведены; руки согнуты в локтевых суставах.	Стремления
Передача. Последовательность	ОТ-5: «Встречное движение» - разгибая	При незначительной скорости полета	

движений	ноги и туловище,	мяча подставляем	
	выполняем движение	руки без встречного	
	руками вперед-вверх,	движения вперед-	
	подставляем под мяч	вверх или наоборот;	
	нижнюю часть	удар производится	
	предплечья, и	только	
	производим удар по	руками или	
	мячу.	непоследовательное	
	OT-6:	движение рук, ног,	
	«Сопровождение» -	туловища.	
	выполняется за счет		
	дальнейшего		
	разгибания ног и		
	туловища, руки		
	смещаются вперед-		
	вверх вслед за мячом.		

Приложение 2

Карта-инструкция

Тема: Прием и передача мяча двумя руками сверху

Значение: Является основным пи организации нападающих действий. От того, насколько умело владеют волейболисты этим техническим приемом в игре, во многом зависит успех команды.

Операции и двигательные задачи	Перечень ОТ и описание способа решения двигательной задачи	Возможные ошибки	Субъективные ощущения
Стойка.	ОТ-1 : «Ноги» на	Прямые ноги,	Устойчивости
Перемещаясь в	ширине плеч,	туловище	после
сторону, вперед или	полусогнуты, одна чуть	слишком наклонено	перемещения
назад и до касания	впереди другой.	вперед, локти	
мяча руками	ОТ-2 : «Туловище»	смотрят вперед или	
принять исходное	слегка	вниз, руки тянутся	
положение.	наклонено вперед.	за мячом.	
	ОТ-3 : «Руки» - согнуты		
	в локтях, кисти в		
	тыльном сгибании перед		
	лицом, пальцы		
	разведены, локти		

	направлены вперед в		
	стороны.		
Прием.	ОТ-4: «Касание» -	Несимметричное	Амортизация
Смягчить	пальцы	положение кистей на	-
поступательное	соприкасаются с мячом	мяче, локти	
движение мяча.	и амортизируя,	отведены в стороны	
	смягчают его	или опущены вниз,	
	поступательное	мяч принимается на	
	движение.	уровне груди или	
		над головой, мяч	
		принимается на	
		слишком	
		расслабленные или	
		напряженные	
		пальцы.	
Передача.	ОТ-5: «Встречное	Отсутствует	Тяги к мячу
Последовательность	движение» - начинается	согласованность в	
движений	с разгибания ног,	движениях рук, ног,	
	туловища, рук вперед-	туловища, руки	
	вверх Мячу придается	сразу опускаются ил	
	новое поступательное	и отводятся в	
	движение.	стороны.	
	ОТ-6: «Сопровождение»		
	- руки разгибаются		
	полностью, кисти		
	сопровождают мяч,		
	придавая ему		
	определенное		
	направление.		

Приложение 3

Карта-инструкция

Тема: Нижняя прямая подача

Значение: Подача предназначена не только для введения мяча в игру. Она является также эффективным средством, затрудняющим или срывающим атаку соперника. Поскольку подача — это начало всех игровых эпизодов, то от умения выполнять ее и правильно тактически реализовать зависит ход игры.

Операции и двигательные задачи	Перечень ОТ и описание способа решения двигательной задачи	Возможные ошибки	Субъективны е ощущения
Стойка.	ОТ-1: «Ноги» - слегка	Слишком согнутые или	Устойчивост
Создать	согнуты, левая нога	прямые ноги; слишком	И

устойчивое положение тела.	чуть впереди, вес тела на обеих ногах. ОТ-2: «Руки» - мяч в чуть согнутой левой руке на уровне пояса, правая рука, около туловища. ОТ-3: «Туловище» - слегка прогибается.	наклонено туловище.	
Подброс мяча.	ОТ-4: «Подброс» -	Мяч подброшен вперед,	Маятниковое
Последовательност ь движений	движением левой руки вверх подбрасываем мяч перед собой на 0,5-0,8 м выше головы. ОТ-5: «Замах» - правую руку отводим для замаха назад, тяжесть тела переносим на стоящую сзади ногу, взгляд переводим на мяч.	в сторону или за голову; недостаточный или чрезмерный замах для удара; при замахе тяжесть тела не переносится на ногу стоящую сзади.	движение бьющей руки назад.
Удар.	ОТ-6: «Удар» - ногу	Не поочередное движение	Маятниковое
удар; Своевременный удар; последовательност ь движений,	стоящую, сзади, разгибаем, тяжесть тела переносим на стоящую впереди ногу, туловище немного разворачиваем влево, правую руку ведем вниз вперед, кисть слегка напряжена, пальцы соединены и производим удар.	частей руки; не поднимаем левую руку; голова отводится в сторону; нет движения плеча вперед - удар производится только рукой; кисть не накрывает мяча; в момент удара не разворачиваем плечи; удар выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе; кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена; отсутствует захлестывающее движение.	движение бьющей руки вперед.

Приложение 4

Карта-инструкция

Тема: Верхняя прямая подача

Значение: Подача предназначена не только для введения мяча в игру. Она является также эффективным средством, затрудняющим или срывающим атаку соперника.

Поскольку подача — это начало всех игровых эпизодов, то от умения выполнять ее и правильно тактически реализовать зависит ход игры.

Инвентарь: Сетка, мячи волейбольные.

Операции и	Перечень ОТ и	Возможные ошибки	Субъективны
двигательные	описаниеспособа решения	DUSMUMBIC UIIIIUMI	е
задачи	двигательной задачи		ощущения
Sugu III	Abii areabiion saga in		ощущения
Стойка.	ОТ-1: «Ноги» - слегка	Слишком согнутые	Устойчивости
Создать	согнуты, левая нога чуть	или прямые ноги;	
устойчивое	впереди, вес тела на	рука отводиться	
положение тела.	правую ногу.	назад в сторону или	
	ОТ-2: «Руки» - мяч в	держится прямо;	
	чуть согнутой левой руке	слишком наклонено	
	на уровне плеча, правая	туловище.	
	рука, сгибаясь в локтевом		
	суставе, отводится назад,		
	локоть направлен вперед-		
	вверх		
	ОТ-3: «Туловище» -		
	вертикальное.		
Подброс мяча.	ОТ-4: «Подброс» -	Мяч подброшен	«Натянутого
Последовательност	движением левой руки	вперед, в сторону или	лука»
ь движений	вверх подбрасываем мяч	за голову;	
	перед собой на 0,5-0,8 м	недостаточный или	
	выше головы.	чрезмерный замах для	
	ОТ-5: «Замах» - выпрямляя	удара.	
	опорную ногу, тяжесть тела		
	переносится на впереди		
	стоящую ногу, туловище		
	слегка прогибается, правое		
Vzon	плечо чуть отводится назад. ОТ-8: «Разгибание	Не поочередное	
Удар.	туловища» - когда мяч	движение частей руки;	
Правильно	начнет опускаться	не поднимаем левую	
нанести на своей	разгибаем туловище за счет	руку; голова отводится	
высоте.	энергичного сокращения	в сторону; нет	
	мышц живота, туловище	движения плеча вперед	
	выпрямляется,	- удар производится	
	одновременно начинает	только рукой; кисть не	
	движение рука.	накрывает мяча; в	
	ОТ-9: «Хлест» - отдельные	момент удара не	
	части руки включаясь	разворачиваем плечи;	
	последовательно (плече,	удар выполнен рукой,	
	предплечье, кисть)	согнутой в локтевом	
	производят хлестообразное	суставе; кисть бьющей	
	движение кистью, левая	руки слишком	
	рука опускается вниз.	расслаблена или	
		напряжена; отсутствует захлестывающее	
		движение.	
	1	ADIIMOIIIIO.	

Учитель физической культуры: Ю.А. Сейфуллин.

- 1.Игра,содействующая общему физическому развитию, укреплению мышц ног, развитию быстроты двигательной реакции. Играют в круге диаметром 5-6 метров. Все, кроме пятнашки, продевают за воротник по ленточке. Если пятнашка ,догоняя убегающего, вытягивает у него ленточку, он продевает ее себе за воротник, а, тот кто остался без ленты, становится пятнашкой.
- 2.Игра,содействующая укреплению мышц спины, плечевого пояса, рук, развитию ловкости, быстроты движений.

Стоя в круге ,учащиеся передают волейбольный мяч один другому. Бегающий за кругом, старается осалить мяч. Игрок у которого в руках мяч был осален, меняется ролью и местом с водящим.

Приложение 5

Карта-инструкция

Тема: Прямой нападающий удар

Значение: Нападающий удар является самым эффектным атакующим действием в волейболе. Это наиболее сложный тех. прием, требующий от волейболиста проявления быстроты реакции, скорости, прыгучести, ловкости, силы и выносливости. В нападающих ударах, как в фокусе, сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола, его притягательная сила.

Инвентарь: мяч, сетка волейбольные, малые мячи, подвешенный мяч.

Операции и двигательные задачи	Перечень ОТ и описание способа решения двигательной задачи	Возможные ошибки	Субъективны е ощущения
Стойка. Создать устойчивое положение тела из которого удобно начать быстрый разбег.	ОТ-1: «Ноги» - слегка согнуты, одна чуть впереди другой, переносим вес тела на переднюю часть стопы; ОТ-2: «Руки» - немного согнуты в локтях, находятся на уровне пояса; ОТ-3: «Туловище» - чуть наклонено вперед.	Слишком согнутые или прямые ноги; чрезмерный наклон туловища; опущенные руки; вес тела на задней части ступни.	Старта.
Разбег. Своевременный выход к мячу и увеличение скорости прыжка	ОТ-4: «Шаги» - делаем два шага, и в последнем выполняем наскок на обе ноги с выставлением прямых рук назад, ОТ-5: «Стопорящий шаг» - наскок на всю ступню, вес тела на задней части, руки одновременно движутся вниз вперед.	Несогласованное выставление рук с шагами, т.е. начинается во время выполнения шагов	Стремления

Прыжок.	ОТ-6: «Отталкивание» -	Несогласованное	«Натянутого
Как можно выше.	одновременным махом рук вниз вверх и разгибание ног выполняется прыжок вверх. ОТ-7: «Замах» - туловище прогибается, затем поднимается и отводится назад плечо, локоть, далее предплечье и кисть, левая вначале вместе справой идет до уровня лица.	движение рук с разгибанием ног; недостаточно энергичный мах руками; не поочередное движение руки, туловища, плеча; рука отводится в сторону; чрезмерно напряженная рука; большой прогиб туловища.	лука»
Удар. Правильно нанести на «своей» высоте	ОТ-8: «Разгибание туловища» - за счет энергичного сокращения мышц живота, туловище выпрямляется, одновременно начинает движение рука. ОТ-9: «Хлест» - отдельные части руки включаясь последовательно (плече, предплечье, кисть) производят хлестообразное движение кистью, левая рука опускается вниз. Во время работы с мячом: накрываем мяч сверху.	Не поочередное движение частей руки; не поднимаем левую руку; голова отводится в сторону; нет движения плеча вперед — удар производится только рукой; кисть не накрывает мяча.	«Зависания в воздухе»
Приземление. Не коснуться сетки и не переходить за среднюю линию.	ОТ-10: «Приземление» - приземляемся мягко на носки полусогнутых ног	Приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении	Амортизации

Приложение 6

Карта-инструкция

Тема: Блокирование

Значение: Это первое противодействие игроков нападающему удару соперника непосредственно около сетки путем отбивания или уменьшения скорости полета мяча

выставленными над сеткой ладонями. Блокирование рассматривают как средство нападения, т. к. удачный блок приносит команде очко.

Инвентарь: мяч, сетка волейбольные.

Операции и двигательные задачи	Перечень ОТ и описание способа решения двигательной задачи	Возможные ошибки	Субъективны е ощущения
Готовность. Определить предполагаемое место атаки.	ОТ-1: «Ноги» - на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, ОТ-2: «Руки» - полусогнуты, локти опущены вниз, кисти параллельно сетке. ОТ-3: «Туловище» - чуть наклонено вперед.	Слишком согнутые или прямые ноги; слишком наклонено туловище, опущенные руки.	
Прыжок. Параллельно сетке.	ОТ-4: «Передвижение» - определив предполагаемое место атаки, прыгая с места или незамедлительно перемещаясь туда приставными или обычными шагами, произведя стопорящий шаг принимаем положение полуприседа. ОТ-5: «Выпрыгивание» - выпрямляя туловище и резким маховым движением рук, активно разгибаем ноги, чуть позже нападающего.	Отсутствует стопорящий шаг перед выполнением прыжка; несвоевременный прыжок; в момент прыжка задеваем сетку.	Стремления вверх.
Прыжок. Как можно выше.	ОТ-6: «Отталкивание» - одновременным махом рук вниз вверх и разгибание ног выполняется прыжок вверх. ОТ-7: «Замах» - туловище прогибается, затем поднимается и отводится назад плечо, локоть, далее предплечье и кисть, левая вначале вместе справой идет до уровня лица.	Несогласованное движение рук с разгибанием ног; недостаточно энергичный мах руками; не поочередное движение руки, туловища, плеча; рука отводится в сторону; чрезмерно напряженная рука; большой прогиб туловища.	«Натянутого лука»
Вынос Не коснуться сетки.	OT-6: «Вынос рук» - руки перед грудью согнутые в локтевых суставах.выпрямляем вверх, расстояние между Ладонями	Руки широко разведены или кисти расположены одна на другой; после постановки блока опускаем прямые руки;	Тяги к мячу

	не должно превышать поперечника мяча. ОТ-7: «Руки над сеткой» - пальцы рук широко разведены, кисти слегка напряжены и перенесены на сторону противника, туловище незначительно сгибается в тазобедренном суставе, ноги	раньше нападающего касаемся мяча.	
Приземление. Опуская руки не коснуться сетки.	выпрямлены. OT-10: «Приземление» - опускаем руки перед собой не задевая сетки и приземляемся мягко на носки полусогнутых ног.	Приземляемся на прямые ноги.	Амортизации

Шкалы оценивания качества выполнения технических приемов

Передача мяча двумя руками сверху

Выход под	Подсе	Разгиб	Вынос рук на	Проталкив	Сохранность	
мяч в	д(ноги	ание	встречу мячу,	ание мяча	ковша после	
средней)	НОГ	уступающее		вылета мяча	
стойке			движение			
			кистей			
Оценка в баллах						
1.5	1.5	1.5	2.0-3.0	1.0	2.0	

Передача мяча двумя руками снизу

Выход	Подсе	Разги	Уступающее	Вынос рукна	Проталки	Отсутст		
под	Д	бание	движение	встречу мячу	вание	вие		
мяч в		НОГ	рук		мяча	вертика		
средн						льного		
ей						маха		
стойке								
	Оценка в баллах							

1.5	1.5	1.5	0.5	2.0	1.5	1.5

Нижняя прямая подача

Выход	Замах	Подсед	Разгибание ног	Жесткост	Вынос	
под мяч	одной	(одновременн	,перемещение	ь бьющей	сзади	
В	рукой	ос	веса тела на	руки,она	стоящей	
высокой	прямо	замахом),вес	впередистоящу	тянется	ноги	
стойке	назад	тела на сзади	ю ногу,	вслед за	вперед	
		стоящей ноге	проталкивание	МЯЧОМ		
			мяча ладонью			
			снизу-сзади			
Оценка в баллах						
1.0-2.0	1.0	1.0-2.0	1.0-2.0-3.0	0.5-1.0	1.0	

Верхняя прямая подача

Выход	Подсед	Замах	Хлест, вес	Жесткость	Вынос		
под мяч	разгиба	(одновременно с	тела	звена	стояще		
ИЗ	ние ног,	подбросом),вес	перемещаетс	(ладонь	й ноги		
высокой	подброс	тела	я на	развернута	вперед		
стойки	мяча	перемещается	впередистоя	И			
		на сзади	щую ногу,	направлена			
		стоящую ногу	кистевой	, пальцы			
			удар по мячу	прямые и			
			сзади	согнуты)			
Оценка в баллах							
1.0-2.0	0.5-1.0	1.0-2.0	1.0-2.0-3.0	1.0	1.0		

Прямой нападающий удар

Разбег	Стопоря	Max	Прыжок	Замах	Хлест и	Приземле
ступающ	щий шаг	прямыми	толчком	бьющей	кистевой	ние на две
им или	И	руками	двумя	руки,	удар по	ноги
беговым	остановк	вперед-	ногами	разворот	мячу	
шагом из	а шагом	вверх	вверх	плеч	сверху-	
высокой		перед			сзади(рук	
стойки		прыжком			а прямая,	
					ладонь и	
					пальцы	
					напряжен	

					ы и развернут ы)	
Оценка в баллах						
0.5	1.0-2.0	1.0	1.0	1.0-2,0	1.0-2,0-3,0	0,5

Одиночное блокирование

Выход	Max	Прыжок	Жесткость	Кистево	Приземлени
под мяч	согнутым	толчком	звена(руки	й удар	е упругое на
ИЗ	и руками	двумя	прямые,	по мячу	две ноги
высокой	назад —	ногами,	параллельные	вниз в	
стойки	вперед-	вынос рук	, ладони	момент	
	вверх	на встречу	напряжены,	его	
		мячу,	пальцы	касания	
		голова	растопырены	ладоней	
		между рук			
Оценка в баллах					
1.0	1.0	1.0-2.0-3.0	1.0-2.0-3.0	1.0	1.0

Проблемные вопросы

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

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

Передача мяча сверху двумя руками. Проблемные вопросы:1.Где происходит встреча кистей рук с мячом? (Вверху над лицом.)2.Чем обусловлен угол сгибания рук в локтях при передаче?(Степенью развития скоростно-силовых качеств рук.) От чего зависит полет мяча без вращения? (От участия в передаче всех пальцев рук и прямолинейности приложения усилий по отношению к направлению полета мяча.)

Прием мяча снизу двумя руками. Проблемные вопросы:1. Какое положение сомкнутых кистей и предплечий рук? (кисти сомкнуты под углом и опущены вниз, руки прямые и развернутые.)2. Под каким углом должен приниматься (отбиваться) мяч по отношению к предплечьям рук? (Под углом 90*)