

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр развития творчества детей и юношества  
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»  
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

**Тема: Волейбол**

Проект

Автор работы:

Набокова Алина «бб»

Объединение «Волейбол»

Руководитель:

Бычкова Анастасия Владимировна

педагог дополнительного

образования ЦРТДиЮ

п. Чегдомын

2021 г.

## Содержание

стр.

Введение.....	3
1. Основная часть .....	4
1.1. История развития волейбола.....	4
1.2. Конспект занятия по волейболу .....	5
1.3. Игры с элементами волейбола .....	7
1.4. Визитка .....	8
Заключение.....	11
Список литературы .....	12
Приложение.	
Визитка	
Видео урок.	

## **Введение**

Волейбол - эмоциональная игра, поэтому построением тренировки, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать игру. Развитие таких качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на физическом развитии учащихся. Должное внимание уделяется развитию динамической, силы.

Психологическая подготовка осуществляется на протяжении всего процесса дополнительного образования и требует индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Но самый главный фактор - это прогресс от занятия к занятию, от цикла к циклу. И если ребенок не одарен природой, не имеет способностей, но он трудолюбив и старается стать лучше, то в рейтинге он в лидерах. Конечно, я ставлю в пример лучших волейболистов, но стремлюсь, чтобы каждый нашел себя, свою игру, совершенствовал свои сильные качества. Дело даже не в том, чтобы кто-то стал звездой, каждый должен играть, как он может играть, то есть каждый должен стать самим собой. Волейбол не стоит на месте, волейбол развивается.

### **Цель проекта:**

Привлечение сверстников к занятию волейболом.

### **Задачи:**

1. - найти информацию о истории и интересных фактов о волейболе.
2. - создать конспект для проведения занятия по волейболу
3. - подобрать интересные игры с элементами волейбола.
4. - сделать визитку с информацией о занятиях по волейболу для детей, провести занятие у одноклассников.
5. - сделать видео ролик.

## **1. Основная часть**

### **1.1. История развития Волейбола**

Появился волейбол в США в 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган - преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч» (от «volley» - отбивать на лету и «ball» - мяч). В 1900 году появились первые правила волейбола.

В западной Европе стал очень популярным пляжный волейбол (2 x 2), в последние годы по этому красивейшему виду спорта проходят чемпионаты Европы и мира, и он включен в программу Олимпийских игр.

Волейбол, возникнув в 1895 году, в США, быстро стал популярным в разных странах, особенно на европейском континенте. Первоначально это была игра развлечение. Мяч подолгу находился в воздухе, т.к. большое количество игроков в команде (8 – 10 человек) и слабая техника нападения подолгу не позволяли мячу упасть на площадку. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затруднявшие защитные действия соперников. Это привело к выделению основных технических приемов: подача, передача, нападающий удар, блок.

Менялась и тактика игры. Если первоначально вся тактика сводилась к равновесной расстановке игроков на площадке, то усложнение игры сделало необходимым согласованные групповые и командные действия. Волейбол становился коллективной игрой.

В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В 1964 г. волейбол включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время членами ФИВБ являются более 110 стран. Весомый вклад в становление мирового волейбола внесли советские спортсмены.

### **1.2 Конспект занятия по волейболу для 6 класса**

Тема: Прием и передачи мяча в волейболе, нижняя подача.

Цели урока:

- привлечь внимание к виду спорта волейбол;
- ознакомить с элементами волейбола ;
- обучить приему, передачи ,подачи мяча ;
- ознакомить с правилами волейбола.

Задачи урока:

1.Обучение технике приема и передачи мяча сверху и снизу.

2.Собучение техники нижняя подачи

3.Учебная игра в пионербол с элементами волейбола

Место проведения: спортивный зал. Дата проведения 08.04.2021

Инвентарь: волейбольные мячи

	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
<b>1.Подготовительная часть</b>		10 мин	
	Построение « Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» Приветствие. Сообщение задач урока Ходьба, бег: Разновидности беговых упражнений - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени назад; - подскоки - правым боком приставным шагом с вращением рук вперед - левым боком приставным шагом с вращением рук назад - бег спиной вперед Упражнения на восстановления дыхания  ОРУ в движении 1. и.п. кисти к плечам круговые движения вперед, назад 2. и.п. кисти в «замок», круговые движения кистями рук 3.и.п. правая рука вверху, левая внизу, 1-2 отведение прямых рук назад 3-4 смена рук		организация учащихся к уроку добиваться четких выполнения команд  дать указание учащимся: все упражнения выполнять по команде.  соблюдать дистанцию слушать мет. указания  задания объяснять по ходу движения.  руки не сгибать
<b>2 Основная часть</b>		30 мин.	
	1.Специальные упражнения волейболиста. <ul style="list-style-type: none"><li>• Передача мяча сверху правой рукой.</li><li>• Передача мяча сверху левой рукой.</li><li>• Передача мяча сверху двумя руками.</li><li>• Передача мяча правой рукой с отскоком от пола.</li><li>• Передача мяча левой рукой с отскоком от пола.</li><li>• Передача мяча сверху двумя руками с отскоком партнёру.</li></ul> 2. Обучение техники приема и передачи мяча сверху, снизу двумя руками. <ul style="list-style-type: none"><li>• упражнения в парах передачи мяча сверху, снизу</li><li>• упражнения в тройках с передачей мяча</li></ul>		перед выполнением передачи принять стойку волейболиста перемещаться к месту встречи с мячом  подача выполняется из

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения, стоя в кругу с передачей мяча</li> </ul> <p>3. Обучение технике нижней прямой подачи мяча</p> <p>4. Двухсторонняя учебная игра пионербол с элементами волейбола</p>		<p>низкой стойке лицом к сетке Подбрасывая мяч вверх выполнить удар кистью по мяч</p>
	<b>3. Заключительная часть.</b>	5 мин.	
	<p>Построение. Краткое подведение итогов. Вручение визитки. Приглашение на занятия по волейболу Организованный уход из спортзала.</p>		

### 1.3 Игры с элементами волейбола.

Игры на подачу.

"Снайперы" - площадка разделена на 9 равных квадратов, каждый квадрат обозначен цифрой (это количество очков; чем труднее зона для попадания, тем больше цифра, которую определяет учитель). Играющие разделены на 2 команды. Игроки по очереди одной команды (или из каждой команды) выполняют подачи.

Игры и игровые приемы на передачу мяча.

«Мяч в воздухе» 6-12 игроков размещаются по кругу диаметром 3-4 м. Перемещаясь по кругу бегом, передают мяч над собой на высоту 2-3 м. Правила - мяч должен находиться все время на одном месте. Способы перемещения задаются учителем (бегом, спиной вперед, приставными шагами). Игрок, выполнивший неточную передачу или потерявший мяч, выбывает из игры или выполняет определенное штрафное задание и снова включается в игру на свое место.

Игра

“Пионербол в три касания”. Мяч вводится в игру броском мяча в площадку соперника через сетку. После ловли мяча принимающая команда максимально может выполнить не более двух передач между игроками. Мяч на противоположную сторону отправляется броском с обязательной первой передачей в зону 3 и второй передачей в зоны 4 и 2. Игрокам разрешается перемещаться с мячом в руках не более двух шагов. Расстановка игроков команды и переходы осуществляются по правилам волейбола. В 5-7-х классах мяч в игру можно вводить волейбольной подачей. В 6-7-х классах можно добавить в условие игры бросок на противоположную сторону после остановки прыжком двумя руками сверху с его возможным блокированием. Использование игры целесообразно в 4-7-х классах.

## 1.4. Визитка

<p>ЦРТДиЮ Проводит набор детей в объединение ВОЛЕЙБОЛ</p> <p>Занятия проводятся: ЦРТДиЮ, Парковая 8 Пн.Ср.Пт. с 14.00-15.30 Вт.Чт. с 10.30-12.00 бесплатно</p> <p>Педагог: Бычкова Анастасия Владимировна 8-914-421-09-83</p>	<p>ЦРТДиЮ Проводит набор детей в объединение ВОЛЕЙБОЛ</p> <p>Занятия проводятся: ЦРТДиЮ, Парковая 8 Пн.Ср.Пт. с 14.00-15.30 Вт.Чт. с 10.30-12.00 бесплатно</p> <p>Педагог: Бычкова Анастасия Владимировна 8-914-421-09-83</p>
<p>ЦРТДиЮ Проводит набор детей в объединение ВОЛЕЙБОЛ</p> <p>Занятия проводятся: ЦРТДиЮ, Парковая 8 Пн.Ср.Пт. с 14.00-15.30 Вт.Чт. с 10.30-12.00 бесплатно</p> <p>Педагог: Бычкова Анастасия Владимировна 8-914-421-09-83</p>	<p>ЦРТДиЮ Проводит набор детей в объединение ВОЛЕЙБОЛ</p> <p>Занятия проводятся: ЦРТДиЮ, Парковая 8 Пн.Ср.Пт. с 14.00-15.30 Вт.Чт. с 10.30-12.00 бесплатно</p> <p>Педагог: Бычкова Анастасия Владимировна 8-914-421-09-83</p>
<p>ЦРТДиЮ Проводит набор детей в объединение ВОЛЕЙБОЛ</p> <p>Занятия проводятся: ЦРТДиЮ, Парковая 8 Пн.Ср.Пт. с 14.00-15.30 Вт.Чт. с 10.30-12.00 бесплатно</p> <p>Педагог: Бычкова Анастасия Владимировна 8-914-421-09-83</p>	<p>ЦРТДиЮ Проводит набор детей в объединение ВОЛЕЙБОЛ</p> <p>Занятия проводятся: ЦРТДиЮ, Парковая 8 Пн.Ср.Пт. с 14.00-15.30 Вт.Чт. с 10.30-12.00 бесплатно</p> <p>Педагог: Бычкова Анастасия Владимировна 8-914-421-09-83</p>
<p>ЦРТДиЮ Проводит набор детей в объединение ВОЛЕЙБОЛ</p> <p>Занятия проводятся: ЦРТДиЮ, Парковая 8 Пн.Ср.Пт. с 14.00-15.30 Вт.Чт. с 10.30-12.00 бесплатно</p> <p>Педагог: Бычкова Анастасия Владимировна 8-914-421-09-83</p>	<p>ЦРТДиЮ Проводит набор детей в объединение ВОЛЕЙБОЛ</p> <p>Занятия проводятся: ЦРТДиЮ, Парковая 8 Пн.Ср.Пт. с 14.00-15.30 Вт.Чт. с 10.30-12.00 бесплатно</p> <p>Педагог: Бычкова Анастасия Владимировна 8-914-421-09-83</p>





## **1.5 . Провели тренировку.**

И вот что у нас получилось (показ видеоролика с урока)

## **2. Заключение**

Работа над проектом была очень интересная. Подбирая материал, я вспомнила: как появился волейбол. Научилась составлять конспект урока, попробовала себя в роли педагога. Поняла что профессия учителя очень волнительная и трудная. Были трудности в составлении конспекта, помогла разобраться Анастасия Владимировна. Очень волновалась в проведении урока. Мне было приятно услышать положительные комментарии от сверстников. Просматривая видео нашего урока, кажется, что все нам далось с легкостью, но только мы знаем какой это тяжелый труд. Я считаю, что поставленные задачи проекта мы выполнили. Так же нас пригласили для проведения занятия в «7б» классе.

Мы выбираем спорт, и ждем Вас к нам на тренировку!

## **3. Литература**

1. Железняк. Программа по волейболу для ДЮСШ, СДЮСШОР (этапы: СО, НП, УТ) Издательство: М., Советский спорт, 2005.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - Москва, 1982 г. (ГНП), 1983 г. (УТГ).
3. Волейбол. Под редакцией А.В. Беляева, М.В. Савина. - Москва, 2000 г.
4. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999 г.

	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
	<b>1.Подготовительная часть</b>	10 мин	
	<p>Построение « Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» Приветствие. Сообщение задач урока Ходьба, бег: Разновидности беговых упражнений - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени назад; - подскоки - правым боком приставным шагом с вращением рук вперед - левым боком приставным шагом с вращением рук назад - бег спиной вперед Упражнения на восстановления дыхания</p> <p>ОРУ в движении 1. и.п. кисти к плечам круговые движения вперед, назад 2. и.п. кисти в «замок», круговые движения кистями рук 3..и.п. правая рука вверху, левая внизу, 1-2 отведение прямых рук назад 3-4 смена рук</p>		<p>организация учащихся к уроку добиваться четких выполнения команд</p> <p>дать указание учащимся: все упражнения выполнять по команде.</p> <p>соблюдать дистанцию слушать мет. указания</p> <p>задания объяснять по ходу движения.</p> <p>руки не сгибать</p>
	<b>2 Основная часть</b>	30 мин.	
	<p>1.Специальные упражнения волейболиста.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача мяча сверху правой рукой.</li> <li>• Передача мяча сверху левой рукой.</li> <li>• Передача мяча сверху двумя руками.</li> <li>• Передача мяча правой рукой с отскоком от пола.</li> <li>• Передача мяча левой рукой с отскоком от пола.</li> <li>• Передача мяча сверху двумя руками с отскоком партнёру.</li> </ul> <p>2. Обучение техники приема и передачи мяча сверху, снизу двумя руками.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения в парах передачи мяча сверху, снизу</li> <li>• упражнения в тройках с передачей мяча</li> <li>• упражнения, стоя в кругу с передачей мяча</li> </ul> <p>3. Обучение технике нижней прямой подачи мяча</p> <p>4. Двухсторонняя учебная игра пионербол с элементами волейбола</p>		<p>перед выполнением передачи принять стойку волейболиста перемещаться к месту встречи с мячом</p> <p>подача выполняется из низкой стойке лицом к сетке Подбрасывая мяч вверх выполнить удар кистью по мячу</p>
	<b>3. Заключительная часть.</b>	5 мин.	
	<p>Построение. Краткое подведение итогов. Вручение визитки. Организованный уход из спортзала.</p>		

