

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 15 имени Г.А. Чёрного  
муниципального образования город – курорт Анапа

**Методические рекомендации  
по применению  
здоровьесберегающих технологий  
на урок физической культуры по волейболу**

Выполнил: Учитель  
Ледяев.С.А.

2024 г

**Содержание**

Введение	4
Аналитическая часть	5
Практическая часть	12
Заключение	20
Список литературы	21
Приложение	22

## **Введение**

Методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий на урок физической культуры по волейболу предназначены для использования на занятия по физической культуре в 6 классе.

В современном мире основной проблемой выступает-проблема дефицита двигательной активности молодёжи. Поэтому важной задачей образовательного процесса является использование таких методов и приёмов обучения. Которые помогут сформировать рациональные формы выбора реализации возможностей учеников.

**Актуальность** организации учебного процесса, через применение здоровьесберегающих образовательных технологий и создание условий для сохранения,укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

**Цель** методической разработки реализация форм и методов обучения через здоровьесберегающие технологии, используемые на уроках физической культуры.

По окончании занятия, в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания и уровня подготовки ученик должен:

**Иметь представления:**

- о правилах игры в волейбол, о способах и особенностях движений волейболиста;

**Знать:**

- технику безопасности при игре в волейбол;
- правила и условия игры в волейбол;

**Уметь:**

- выполнять игровые действия волейбола, играть по упрощённым правилам;
- владеть мячом: прием и передачи мяча сверху, снизу, подачи;
- использовать умения в игре.

**Ожидаемые результаты:**

- игра по правилам соревнований;

- умение реализовывать поставленные задачи;
- создание команды.

### **Аналитическая часть**

По данной теме изучена и проработана следующая учебно-методическая литература. Подробную структуру становления навыков игры приводит Ю.Д.

Железняк в работе «120 уроков по волейболу». При этом для первоначальной стабилизации навыков он считает необходимым использование действий вариативного типа-метод повторно-переменного упражнения.

В пособии, Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, которое адресовано учителям средних школ, излагаются основы методики и организации занятий по волейболу как на уроке, так и во внеурочное время и школьной секции, раскрываются вопросы обучения детей технике и тактике этой игры.

В учебном пособии Сластенина В.А. «Педагогика» раскрываются антропологические, аксиологические основы педагогики, теория и практика целостного педагогического процесса; организационно-деятельностные основы формирования базовой культуры учеников. Дается характеристика педагогических технологий, в том числе конструирования и осуществления педагогического процесса, педагогического общения и др.

В своих трудах данную проблему рассматривают и другие авторы; Смирнов А.А., Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. и др.

Работы этих авторов по данной проблеме обогащают и расширяют «дисциплину» спортивной игры теоретическими положениями о технике игры волейболистов на начальном этапе.

Они рассматривают влияние игры на центральную нервную систему, которая начинает более четко координировать работу физиологических систем.

В методической разработке представлены следующие технологии и методы: здоровьесберегающие технологии, игровой, наглядный и словесный методы.

### 1.Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимается система создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального; интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

Основные мероприятия здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении:

-организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

-реализация системы просветительской работы с обучающимися по Формированию культуры отношения к своему здоровью;

-повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

-формирование у учеников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;

- развитие и саморазвитие личности учеников через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

Способы мотивации физической деятельности для здорового образа жизни:

- Повышение интереса к занятиям;
- Совершенствование физического развития;
- Радость от активной мышечной деятельности;
- Создание ситуации успеха на уроке;
- Внеурочная деятельность (соревнования, игры, выезды).

То есть здоровьесберегающие образовательные технологии - это совокупность приемов, форм и методов организации обучения студентов без ущерба для их здоровья.

Выделяют следующие виды здоровьесберегающих технологий:

1)МЕДИКО-ГИГИЕНИЧЕСКИЙ ВИД (включает комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СамПинНов, проведение занятий лечебной физкультурой, мониторинг состояния здоровья обучающихся, выделение групп медицинского риска).

2) ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ВИД (направлен на физическое развитие студентов: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций).

3)ЭКОЛОГИЧЕСКИ - ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ВИД (помогает воспитывать у студентов любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщают обучающихся к исследовательской деятельности в сфере экологии,

формируют личность, укрепляют духовно-нравственное здоровье, реализуются во время выездов).

Применение здоровьесберегающих педагогических видов дает возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления.

## 2. Педагогические методы:

2.1 словесный метод - это наиболее распространенная группа методов обучения, применяется по всем дисциплинам и обслуживающая все ступени и формы обучения.

Источником получения знаний здесь является «слово», устное (живое, услышанное по радио и телевидению, записанное на магнитную пленку, видеокассету и на сайт — интернета, произносимое самими студентами) и печатное. Слово стимулирует активную деятельность второй сигнальной системы студентов, обеспечивает высокую культуру слуховых восприятий и мышления, требует умений анализа и синтеза, конкретизации и противопоставления, суждения и умозаключения, развивает навыки чтения, устную и письменную речь.

Группа словесных методов включает такие виды: рассказ, лекция, беседа, объяснение, инструктаж, познавательные вербальные игры.

При помощи данного метода идет краткий рассказ о развитии волейбола, разъяснение студентам о значимости волейбола как средства организации досуга.

## 2.2 Игровой метод:

В игровом методе присутствуют предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, находчивости, самостоятельности, инициативности, выносливости в усложненных условиях. Он является также весьма действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. В игре проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы.

Игры удовлетворяют потребности в самосознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении.

Главная черта соревновательного метода — сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества или борьбы за первенство.

Соревнование, как и игра, относится к числу наиболее распространенных общественных явлений. Оно является способом организации и стимулирования деятельности в различных сферах жизни — в производственной деятельности.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае речь идет об элементе занятия (как способ стимулирования интереса и активизации при выполнении отдельных упражнений), во втором — об относительно самостоятельной форме организации занятий (контрольно-зачетные, официальные спортивные и другие подобные им состязания).

Фактор соперничества в процессе состязаний, условия их организации и проведения (официальное определение победителя, поощрение за достигнутые результаты, признание значимости достижений, отсев менее сильных при многоступенчатых соревнованиях-первенствах и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

На практике используются несколько методических подходов соревновательного метода:

- выполнение соревновательным методом подготовительных упражнений с установкой на превышение параметров тренировочной нагрузки (тренировочное состязание на предельное число повторений упражнения и т.п.);

- состязание в выполнении эпизодически вводимых заданий, не требующих специальной подготовки, но требующих психической мобилизации (например, состязания в быстроте освоения с ходу новых форм движения или необычных сочетаний освоенных ранее элементов);

- введение в качестве предмета состязания частично видоизмененных форм основного упражнения (метание утяжеленного снаряда, бег на дистанциях, смежных с основной соревновательной дистанцией, и др.);

- «смещение» соревновательной установки с акцентом преимущественно на качественную сторону упражнений.



Велико значение соревновательного метода в воспитании целеустремленности, инициативы, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания и др. Необходимо, помнить, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т. п.). Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии квалифицированного педагогического руководства.

На данном занятии такой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность, развивать качества и способности, для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных психических качеств.

### 2.3 Наглядный метод:

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способ зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий.

К наглядным методам относятся:

1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);

2) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.);

3) методы направленного прочувствования двигательного действия;

4) методы срочной информации.

Метод непосредственной наглядности. Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и занимающимися, плоскость основных движений (например, стоя к занимающимся в профиль легче показать технику бега

с высоким подниманием бедра, маховые движения в прыжках в высоту с разбега и т.п.), повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

Методы опосредованной наглядности создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.

Методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела.

Используются приемы показа, обеспечения лучшей видимости, обсуждения результатов проведенных наблюдений, демонстраций.

Структура работы: работа состоит из введения, аналитической части, практической части, заключения и списка использованной литературы и пр.

В течении (сентябрь - февраль) 2023 – 2024 учебного года с 6 классом проводится научно – исследовательская работа по теме «Увеличение прыжка вверх в игровых видах спорта». Учителем разработана программа для увеличения прыгучести, учитывая способности и возможности учащихся 6 класса.

Планируется увеличить прыжок вверх на 5-8 см.

## **Практическая часть**

### **Структура занятия**

- I. Подготовительная часть
- II. Основная часть
- III. Заключительная часть

### **I. Подготовительная часть**

1. Организационный момент:
  - 1.1 построение;
  - 1.2 рапорт физорг группы;
  - 1.3 приветствие;
  - 1.4 проверка отсутствующих;
  - 1.5 сообщение темы, цели и задач, урока.

Тема урока « Волейбол »

Цель урока: формирование двигательных умений и навыков.

Задачи урока:

- Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу.
- Совершенствование техники верхней подачи.

-Развитие координации, быстроты движений.

- Воспитание коллективизма.

## 2. Мотивация занятий волейболом.

Волейбол - одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов. Этому виду более 100 лет.

**Учитель:** Какое место заняла волейбольная команда России на олимпийских играх в Лондоне?

**Предполагаемый ответ:** На олимпийских играх в Лондоне, которые проходили в августе 2012, сборная мужская команда России по волейболу заняла 1 место, завоевав золотую медаль.

**Учитель:** кто может назвать фамилии игроков сборной команды России?

**Предполагаемый ответ:** Михайлов Максим, Мусэрский Дмитрий , Егор Клюка, Дмитрий Волков.

**Учитель:** В каком году наша женская сборная по волейболу становилась Чемпионом мира.

**Предполагаемый ответ:** В 2006 и 2010 годах.

В нашей школе есть сборная команда по волейболу, которая участвует на муниципальных и региональных соревнованиях. Проявляя свои умения на занятиях, вы также можете стать членами команды и защищать честь школы и города.

На занятиях физкультуры

## 3. Осуществляется подготовка организма к основной части.

Выполнение упражнений в ходьбе на формирование осанки, укрепление свода стопы, бег в различном направлении с изменением скорости. Большая часть времени в подготовительной части уделяется общеразвивающим упражнениям, которые содействуют:

- Укреплению шейного отдела;
- Воспитанию правильной осанки;
- Укрепление грудного отдела;

- Растяжки поясничного отдела;
- Растяжки нижних конечностей.

## **II. Основная часть урока.**

1. Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу. На основном этапе урока применяется практический метод, и демонстративный.

**Учитель:** на прошлом занятии мы закрепили технику передачи мяча сверху, снизу, вспомним, в чем особенность верхней и нижней передачи?

**Предполагаемый ответ:** прием и передачи необходимы для дальнейшего розыгрыша мяча.

Показ передач: обратите внимание на правильность выполнения передач. При приеме сгибаются ноги в коленном суставе и руки в локтевом суставе. При передаче - полное выпрямление туловища с вытянутыми руками вверх.

Выполнение упражнений в парах.

2. Совершенствование техники верхней подачи.

**Учитель:** Сейчас мы переходим ко второй поставленной задаче совершенствование техники верхней подачи мяча. Считается, что наиболее эффективной является верхняя подача, почему?

**Предполагаемый ответ:** при правильном выполнении верхняя подача осуществляется наиболее сильнее и неожиданнее.

Показ верхней подачи. Верхняя подача является одной из более сложных. Следует помнить, что удар по мячу выполняется не в полную силу, так как увлечение сильным ударом отражается на технике подачи. Способ удара по мячу (кулаком, ребром, всей ладонью, ее основанием) избирается на ваше усмотрение. Если необходимо изменить направление подачи, то соответственно следует изменить положение стоп, оси плеч игрока по отношению к сетке.

**Учитель:** есть вопросы по технике выполнения верхней подачи? Все отработывают эту подачу.

Большую информацию Учитель получает, наблюдая в ходе занятия за учениками, обращая внимание на их поведение, проявление интереса, степень

внимания(сосредоточенность, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку.

### 3. Двухсторонняя игра.

На этом этапе применяется игровой метод: группа делится на команды для двухсторонней игры в волейбол, где каждый ученик может проявить свои умения, которыми он овладел на занятиях по волейболу. Одновременно с актуализацией умений происходит осознание практической значимости подводящих упражнений, разнообразных приемов, развиваются физические качества, воспитываются активность, целеустремленность.

## **III. Заключительная часть урока.**

1. Построение
2. Подведение итогов
3. Закрепление теоретических сведений

**Учитель:** какие подачи вы можете назвать?

**Предполагаемый ответ:** верхняя, нижняя, боковая.

**Учитель:** образно на сколько зон делится волейбольная площадка?

**Предполагаемый ответ:** на 6

**Учитель:** какая по номеру зона подачи?

**Предполагаемый ответ:** 1

**Учитель:** в каком направлении идет отсчет зон?

**Предполагаемый ответ:** против часовой стрелки

4. Оценивание работы учеников.

Учитель оценивает каждого ученика по «5» бальной системе.

5. Домашнее задание.

Подобрать упражнения для развития прыгучести, координации.

6. Организованный уход из зала.

## Конспект урока

Тема: Волейбол

МАОУ СОШ №15 им.Г.А.Черного

Класс: 6

Цель: формирование двигательных умений и навыков.

Задачи:

1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.
2. Совершенствование техники верхней подачи.
3. Развитие быстроты, координации.
4. Воспитание коллективизма.

Время: 40 мин.

Место проведения: Спортивный зал МАОУ СОШ № 15 им. Г.А. Черного

Инвентарь: Волейбольные мячи.

Учитель: Ледяев С.А.

	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
<p>П о дг от о в и те л ь н ая ч ас ть 8 м и н.</p>	<p>Презентация на тему «Выдающиеся спортсмены волейбола»</p> <p>Построение Рапорт Сообщение задач урока</p> <p>Мотивация занятий волейболом</p>	<p>2-3 мин</p> <p>30 сек 1 мин 1 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Использование ИКТ В одну шеренгу. Сдаёт физорг класса Кратко в доступной форме Совершенствование техники передач сверху, снизу. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Развитие координации, быстроты движений. Волейбол- одна из наиболее распространённых игр в России. Массовый характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов. Этому виду более 100 лет. На олимпийских играх в Лондоне, которые проходили в августе 2012, сборная мужская команда России по волейболу заняла 1 место, завоевав золотую медаль.</p>
	<p>Строевые упражнения: - «На ле-во!» - «На пра-во!» - «Кру-гом!» - «Прыжком кру-гом!» Ходьба: -на носках, руки вверх!</p>	<p>30 сек По 2-3 раза  1-2 мин</p>	<p>Внимательно слушать команды преподавателя. Повороты выполнять четко, руки прижаты. Команда кругом выполняется через левое плечо. Руки прямые, ладонями внутрь. Спина прямая вперёд не прогибается.</p>



<p>-на пятках, руки за голову!</p> <p>-на внешней части стопы, руки на поясе!</p> <p>-на внутренней части стопы, руки на поясе!</p> <p>Бег:</p> <p>-по кругу</p> <p>-противоходом</p> <p>-по диагонали</p> <p>-приставным шагом</p> <p>-скрестными шагами</p> <p>Ходьба:</p> <p>Руки вверх, вдох</p> <p>Опустили, выдох</p> <p>Перестроение из 1 колонны в колонну по 3</p> <p>О.Р.У.:</p> <p>1) и.п.-руки на пояс</p> <p>1-4 круговые движения головой вправо;</p> <p>5-8 тоже влево</p> <p>2)и.п.-о.с.</p> <p>1. руки в стороны</p> <p>2. руки вверх, подняться на носочки</p> <p>3. руки в стороны</p> <p>4 и.п.</p> <p>3) и.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнуты в локтях</p> <p>1-4 отведение рук</p> <p>4) и.п. – руки за голову приседания</p> <p>5) и.п. –ноги на ширине плеч, руки на пояс</p> <p>1-3 наклон вправо, левую руку вверх</p> <p>4-6 тоже вправо</p> <p>б) и.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1. наклон к левой</p> <p>2. наклон</p> <p>3. наклон к правой</p> <p>4. и.п.</p>	<p>По 5-7м.</p> <p>3 мин.</p> <p>3-4 р.</p> <p>30сек</p> <p>3 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>15 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Внимательно слушаем команды преподавателя.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Углы не срезать. Внимательно слушать команды преподавателя.</p> <p>Руки на поясе.</p> <p>Соблюдать интервал и дистанцию.</p> <p>Выполняются под счёт преподавателя.</p> <p>Движения плавные.</p> <p>Выполняем под счет.</p> <p>Восстановление дыхания</p> <p>Под счет преподавателя.</p> <p>Темп средний</p> <p>Руки прямые, тянемся выше</p> <p>Руки прямые отводим назад, спина прямая</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Под счет.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Наклон глубже</p> <p>Наклон выполняется как можно глубже, ладонями касаемся пола.</p>
---	---	---

	<p>7) и.п. упор лежа Отжимания</p> <p>8) и.п.-о.с. 1-2 выпад вправо 3-4 тоже влево</p> <p>9)и.п. – руки на пояс 1-4 прыжки на левой 1-4 на правой 1-4 на двух ногах Перестроение</p>	<p>4-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>30сек</p>	<p>От пола, туловище прямое, под счет преподавателя.</p> <p>При выпаде полностью садимся на колени Прыжки выполняются как можно выше и под счет</p> <p>В одну шеренгу</p>
О с н о в н ая ч ас ть 2 0- 2 5 м и н	<p>Объяснить и показать положение и движение рук, ног и туловища. Перестроение в две колонны -передача мяча сверху, прием, передача над головой, а затем партнёру -прием передача мяча в парах -прием передача снизу мяча над собой и обратно -передача мяча снизу, сверху Двусторонняя игра «волейбол»</p>	<p>1-2 мин</p> <p>30 сек</p> <p>3-5 мин</p> <p>3-5 мин</p> <p>3-5 мин</p> <p>10-15 мин</p>	<p>При приеме мяча руки делают встречное движение ноги в коленном суставе согнуты, а при передаче мяча одновременное разгибание в коленном и локтевом суставе. Дежурные раздают на пару один мяч</p> <p>По правилам игра в «Волейбол». С элементами изученного материала.</p> <p>Если мяч летит выше уровня плеч, то мяч принимается сверху двумя руками Если мяч летит низко, мяч принимаем снизу двумя руками. С применением ранее изученных элементов.</p>

З ак л ю ч и те л ь н ая ч ас ть 5- 7 м и н.	Построение Подведение итогов урока Закрепление теоретических сведений	30 сек  1-2 мин	В 1 шеренгу  Выделить лучших обучающихся. Учитель: сделаем вывод по уроку, какие подачи вы можете назвать? Предполагаемый ответ: верхняя, нижняя, боковая. Учитель: образно на сколько зон делится волейбольная площадка? Предполагаемый ответ: на 6 Учитель: какая по номеру зона подачи? Предполагаемый ответ: 1 Учитель: в каком направлении идет отсчет зон? Предполагаемый ответ: против часовой стрелки Подобрать упражнения для развития прыгучести, координации Внимательно слушать команды преподавателя. В колонну по одному.
--	--	-----------------------	--

## Заключение

В ходе составления методической разработки были изучены научно-теоретические исследования по проблеме методики игры в волейбол. С момента своего появления волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространенности эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене. Использование данного вида спорта как «Волейбол» на уроках физической культуры привлекает молодых людей к занятию спортом, формирует стремление к здоровому образу жизни. Игра в волейбол не только спортивная, но и средство организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности. Волейбол способствует воспитанию чувства коллективизма, настойчивости, решительности. Целеустремленности, внимания и быстроты мышления: способности управления своими эмоциями, совершенствованию физических качеств.

На уроках физической культуры, через упражнения восстанавливается умственная работоспособность путем активизации мозгового кровообращения и переключения внимания, а так же устранения неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку.

Использование здоровьесберегающих технологий можно рассматривать как важнейшие элементы работы преподавателя физической культуры по сохранению и укреплению здоровья учеников.

### **Список литературы:**

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. –М.: Физкультура и спорт, 2015. 112с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе М.: Просвещение, 1989. - 128 с.
3. Сластенин В.А. Педагогика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. – М.: Издательский центр « Академия», 2016. -576с.
4. Смирнов А.А. Педагогика. Педагогические теории, системы, технологии. –М., 2013. 508с.
5. Фурманова А.Г., Болтырев Д.М. Волейбол.-М.: Физкультура и спорт, 2018

Приложение

### **Технологическая карта (план) занятия №16**

**Предмет физическая культура**

**Класс 6 дата 21.11.23**

**Тема занятия Волейбол**

**Вид занятия (тип урока) комбинированный**

**Цель и задачи занятия (учебная, развивающая, воспитательная)**

1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.
2. Совершенствование техники верхней подачи.
3. Развитие быстроты, координации.
4. Воспитание коллективизма.

**Обеспечения занятия волейбольные мячи**

**Межпредметные и внутрипредметные связи физика, математика, биология.**

**Основные методы, применяемые на занятии словесный, игровой, наглядный**

### **Ход занятия**

#### **Структура занятия**

время	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
№ элемента	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	-	-

#### **Содержание занятия:**

##### **1.Организационный момент урока**

построение, рапорт физорга группы, приветствие, проверка отсутствующих, сообщение темы, задач, цели урока

##### **2. Планируемые результаты обучения**

- ✓ соблюдение техники безопасности при игре в волейбол, правила и условия игры в волейбол,
- ✓ выполнение игровых действий волейбола, игра по упрощенным правилам;
- ✓ владение мячом: прием и передача мяча сверху, снизу, подачи, использование умения в игре.

**3. Контроль и проверка**

Выполнения упражнений по теме «Волейбол»

**4. Закрепление учебного материала**

Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу.

Совершенствование техники верхней подачи.

**5. Домашнее задание**

Подготовить комплекс упражнений для развития прыгучести, координации

**6. Ожидаемы результаты**

игра по правилам соревнований;

умение реализовывать поставленные задачи.

**7. Оценки за урок**

**8. Оценка работы учащихся по «5» бальной системе**