# **УЧЕБНЫЙ ПРОЕКТ**

**«Волейбол. Овладение основными приёмами игры посредством подвижных игр».**

Разработчик: Наталья Ивановна Васильева

учитель физической культуры МОУ «СОШ № »

**Координатор проекта Новикова Татьяна Владимировна**

Ноябрь 2011

**Содержание:**

1. Пояснительная записка…………………………….2
2. Цели………………………………………………….3
3. Задачи………………………………………………..3
4. Содержание проекта………………………………..3
5. Результативность …………………………………..4

6. Методы оценки эффективности проекта………… .5

7. Механизм оценки полученных результатов……….5

8.Открытый урок……………………………………….6

1. **Пояснительная записка.**

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязных задач воспитания личности младшего школьника, развития его двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведении, нежели собственно к содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений – ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений – ловли мяча, передачи, бросков, ударов по мячу; технико-тактических взаимодействий с партнёром, командой и соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

В результате обучения ребята должны познакомиться со многими играми, что позволяет воспитывать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.

Обязательными и непременными условиями построения занятий по подвижным играм с мячами, являются чёткая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учитель4 обеспечение преемственности при освоении неизвестных упражнений4 строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с мячами составляет своеобразную «школу мяча». Очень важно, чтобы этой «школой»овладел каждый ученика начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном отношении для обеих рук и ног.

1. **Цель проекта: Укрепление здоровья у детей младшего школьного возраста**
2. **. Овладение «школой мяча».**
3. **Задачи:**

* укрепление здоровья;
* содействовать правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приёмами техники и тактики игры
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;

привитие занимающимся организаторских навыков.

1. **Содержание проекта.**

**Модуль № 1 «Медицинский»:**

* отслеживание не менее 1 раза в учебную четверть с анализом и рекомендациями влияния уроков физической культуры на положительную динамику заболеваемости учащихся.
* горячее питание всей массы учащихся
* Контроль за исполнением санитарно – гигиенических норм и требований в учебном процессе (*вентиляция, уборки, расписание, питание, личная гигиена учащихся*).
* Проведение занятий с учащимися .

**Модуль № 2 «Психологический»:**

* Профилактическая работа с учащимися и родителями, классными руководителями.
* Консультации учителей и родителей по проблемным ситуациям.
* Отслеживание проблемных детей и рекомендации педагогической работы с ними.

**Модуль № 3: «Материально – технический»:**

* Приведение учебного расписания к нормам школьной гигиены.
* Приведение системы освещения спортивных залов, вентиляции и температурного режима в соответствии с санитарно – гигиеническими нормами и требованиями.

**Модуль № 4: «Физкультурно – оздоровительной »:**

* Перевод уроков физкультуры в обучающе – тренировочный режим (*не менее 3-х раз в недельном цикле*).
* Введение современных методик на развитие основных физических качеств.
* Расширение теоретического блока для уроков (*строение тела, самоконтроль за физическим состоянием, самостоятельная двигательная активность, знания по валеологии и т.д.*)
* Педагогически – обоснованное оценивание в соответствии с индивидуальными особенностями учащегося.
* Проведение школьных соревнований, как средства диагностики прохождения учебного материала.
* Создание широкой сети спортивно секции, подкрепляющих учебный процесс и удовлетворяющих спрос учащихся.

1. **Результативность.**

* Проведение физкультурно – оздоровительной работы:
* Проведение уроков физкультуры по теме «Волейбол» три раза в неделю
* Расширение теоретического блока до 14 часов в годовом тематическом планировании.
* Разработка и введение педагогически обоснованного оценивания.
* Разработка и внедрение календаря спортивно – массовых мероприятий, диагностирующего качество учебного процесса.
* Результативность работы спортивных секций в другой половине учебного дня (*массовость не менее 50 % от количественного состава школы, сохранность состава, участие в соревнованиях*).

6. Методы оценки эффективности проекта.

* Тестирование детей в области знаний, навыков и физического развития.
* Диагностика психического и физического состояния здоровья детей.
* Анализ выступления на соревнованиях (от класса до города).
* .Анализ и характер включения других социальных сфер в реализацию проекта (родители, педагоги, совместные мероприятия).

**7. Механизм оценки полученных результатов.**

Контроль реализации проекта включает входной, промежуточный и итоговый этапы.

**Входной**этап проводится по тестам, диагностикам, анкетам для определения уровня физического и психологического здоровья.

**Промежуточный**этап проводиться каждую учебную четверть.

**Итоговый**этап проводится в конце периода обучения в форме:

* тестирования;
* контрольные упражнения;
* собеседования;
* участие в конкурсах и соревнованиях.

**Результаты контроля фиксируются:**

* в ведомости успешности усвоения программы по четвертям;
* журналы учёта изменений состояния физического и психологического здоровья;
* журнал соблюдения санитарно – гигиенических норм;
* в отчётных документах участников проекта.

**Предварительная подготовка к открытому уроку.**

**Текущие уроки на темы:**

* Стойка волейболиста, перемещение, положение рук в волейболе ;
* Передача мяча сверху;
* Приём мяча снизу;
* Приставной, скрестный шаг в стороны с движением рук. Ритмическая ходьба на месте. Партер.
* Приём мяча снизу двумя руками.

**Конспект урока**

**Учитель**: Васильева Наталья Ивановна

**Предмет:**  физическая культура **класс:** третий

**Тема урока**: Волейбол.Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу и верхняя передача мяча двумя руками. в подвижной игре «Пионербол»

**Тип урока:** Изучения нового материала и первичного закрепления знаний.

**Цель:**

* Обучать нижней прямой подаче мяча.
* Совершенствовать приём снизу и верхнюю передачу мяча двумя руками.
* Повторить разученный КУГ.
* Развивать координационные и кондиционные способности

**Задачи:**

* приобретение необходимых теоретических знаний;
* укрепление здоровья;
* воспитание дисциплинированности, воли, настойчивости.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, сетка, дидактический материал, магнитофон, кассета

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **Деятельность учащихся** | **Дозировка**  **(мин.)** | **организационно – методические указания** | **Деятельность учителя** | **примечание** |
| **I**  **1.**Построение | 1 | Сообщение задач урока  проверка ЕОР, Т. Б. Осознанно и интенсивно проводить разминку. Быть внимательным и сосредоточенным при выполнение техничес- ких приёмов. Всё время видеть мяч. Не стоять на прямых ногах. Передавать, принимать мяч в основной стойке. | Учитель напоминает правила поведения. |  |
| **2. 2.** Ходьба:  - на носках  -на пятках | 2 | Руки на пояс, локти смотрят в стороны.  Вперёд не наклонятся шаг короткий. | Учитель корректирует, поправляет работу учеников |  |
| **3**.Бег:  - обычный  - приставными шагами | 3 | Темп медленный.  В стойке волейболиста правым и левым боком. | Работа по сигналу свистка |  |
| **4.** Ходьба. | 1 | Восстановить дыхание.  Руки вверх – вдох, вниз - выдох | Учитель считает |  |
| **5.** Комплекс УГГ №4  I. И. п. – о. с.   1. - руки вперёд. 2. – руки к плечам. 3. – руки вверх. 4. – и. п.   II. 1 – левую ногу в сторону на носок, руки на пояс.  2. – наклон влево, левую руку вверх.  3 – 4 –вернуться в и. п.  5 – 8 –тоже вправо.  III. 1 – шагом левой – ноги врозь, руки в стороны.  2 – наклон вперёд с поворотом туловища. Правой рукой дотянуться до пола у левой ступни.   1. – 4- вернуться в и. п.   5– 8 –то же в другую сторону.  IV. 1 – присед руки вперёд.  2 = встать в и. п.  3 – присед руки в стороны  4 – встать в и. п.  V. 1 – шаг левой – ноги врозь, руки вперёд – в стороны.  2 – мах правой к левой руке.  3 – 4 –вернуться в и. п.  5 – 8 –то же вправо.  VI. 1 – упор присев.  2 - упор лёжа толчком ног.  3 – упор присев толчком ног.  4 – и. п.  VII. 1 – прыжок на месте.  2 – прыжок с поворотом на 180\*  3 – 4 – вернуться в и. п. | 4. | Подняться на носки  Колени прямые, смотреть вперёд  Спина прямая, пятки не отрывать от пола.  Ноги прямые  Смотреть вперёд  Помогать руками | *Учитель*  *напоминает о пользе УГГ*  *Повторить 6 -8 раз*  *Повторить 4 -6 раз*  *Повторить 4 раза*  *Повторить 8 раз*    *Повторить 6 -8 раз*  *Повторить 6 - 8 раз*  *Повторить 6 -8 раз* | *Под музыку, вальс.*  *Показ ученика, по желанию.* |
| **II.**  **1.** Передача мяча:  - «Свечка сверху»  - «Свечка снизу» | 5 | Отбивать мяч пальцами.  Руки в локтях не сгибать.  Игра «Мяч капитану»  Игра «гонка мячей» | Техника безопасности при работе с мячом  Напомнить:  Не стоять на прямых ногах.  Передавать, принимать, мяч в основной и устойчивой стойке |  |
| **2.** Приём мяча сверху:  - над собой  - партнёру через сетку | 6 | Первый набрасывает мяч через сетку второму. Второй принимает мяч сверху. Руки готовить заранее.    Руки направлять к сетке вперёд вверх. | Учитель просит  обратить внимание на постановку рук |  |
| **3.** Нижняя прямая подача мяча  - «с руки»  - с подбрасыванием  - с последующим приёмом мяча над головой | 7 | С – 3 – 5 м от сетки  Мяч в левой руке, левая нога вперёд, правая назад, колени согнуты. Правую прямую руку отвести назад и махом вперёд ударить по мячу, лежащему на левой руке. Можно бить кeлаком, можно твёрдой ладонью. Наклониться вперёд при ударе, колени выпрямляются, потянуться вперёд.  Сначала подбросить мяч на высоту 15 – 20 см перед собой с ударом о пол. Исходное положение то же. Левой рукой подбросить мяч вверх перед собой на высоту 15 – 20 см и ударить по нему кулаком или ладонью.  Руки согнуты в локтях на уровне талии, ладони повёрнуты друг к другу. Колени согнуты. | Учитель напоминает ТБ и корректирует выполнение упражнений | Если есть освобожденные от уроков дети, в течение урока измеряют ЧСС у двух, трёх детей. |
| **4.** Подвижная игра «Пионербол» | 14 | **Правила игры.** На площадке 9м х 8м играют 6 детей: 3 мальчика и три девочки.  3 игрока на задней линии - в защите, 3 игрока на первой линии - в атаке.   1. Разыгрывать на 3 передачи:   Приём мяча, передача связующему игроку под сетку, передача нападающему игроку и атака нападающего игрока:  2 шага, прыжок, бросок мяча через сетку.   1. При приёме мяча, двойное касание считать за две передачи, вторая передача в данном случае последняя, т. е. атака - бросок мяча через сетку. 2. После приёма мяча нельзя переступать ногами, тем более ходить и бегать с пойманным мячом. Передача связующему игроку (вторая передача) с места, где пойман мяч. 3. Подача - бросок мяча одной рукой из - за головы, а не сбоку или снизу. 4. Играем из 3 партий; первые две партии - до 15 очков, в случае счёта по партиям 1:1, третья партия также разыгрывается до 15 очков, при 8 очках - смена площадками. | Класс делится на две команды  Учитель напоминает правила игры.  С элементами  волейбола. Разучивание идёт постепенно.  Игру судит учитель, секретарь – ученик  В течение всей игры даются словесные указания | Игра длится по времени |
| **III.**  Подведение итогов урока | 5 | Разбор урока, игры, домашнего задания. | Отбор рисунков на выставку. |  |

Литература: «Поурочные планы» авторы М. С. Блудилина, С. В.Емельянов;

«Урок физической культуры в современной школе», автор Г. А. Баландин.;

Программы, учебник для первых – четвёртых классов, автор: В. И.Лях.