Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Школа № 5 г. Черемхово»

*Упражнения для разминки*

*перед игрой в волейбол*

**Выполнила**: Тюкавкина Ирина Павловна.

Черемхово, 2021.

**Паспорт проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема проекта | Упражнения для разминки перед игрой в волейбол |
| Проблема, решаемая проектом | При занятиях **волейболом** существует большая вероятность получения  **травм**. Чтобы значительно сократить риски травматизма необходимо перед каждой игрой выполнять разминку и растяжку, тогда мышцы смогут разогреться и подготовиться к нагрузкам. |
| Актуальность проекта | Актуальность данного проекта заключается в информационной помощи ученикам школы перед тренировкой в волейбол. |
| Цель проекта | Создание НАГЛЯДНОГО ПОСОБИЯ в виде информационного стенда в спортивный зал школы в приложении Microsoft Word на тему «Упражнения для разминки перед игрой в волейбол». |
| Задачи проекта | - изучить информацию о способах разминки;  - создать информационный стенд, используя доступные материалы. |
| Вид проекта | Информационный |
| План выполнения проекта  (этапы и сроки) | |  |  | | --- | --- | | Этапы | Виды деятельности | | I этап  Подготовительный этап | 1)Выбор темы  2) Выбор проблемы,  темы, цели и задач проекта.  3)Изучение теоретического материала. | | II этап  Основной этап | 1) Отбор и систематизация необходимой информации по теме проекта.  2) Изготовление стенда.  3)Создание презентации к проекту. | | III этап  Заключительный | 1) Оформление презентации для защиты проекта. | |
| Прогнозируемые результаты реализации проекта | Снизятся случаи травматизма в школе при игре в волейбол. |
| Практическая значимость проекта | Чтобы значительно сократить риски травматизма необходимо перед каждой игрой выполнять разминку и растяжку, тогда мышцы смогут разогреться и подготовиться к нагрузкам, создание информационного стенда поможет начинающим игрокам ориентироваться в правильной подготовке организма к игре, а также выполнять разминочные упражнения перед тренировками и игрой в волейбол.  Стенд может быть использован  ребятами перед игрой в волейбол, тренером, а также для ознакомления учениками школы, приходящими заниматься в спортзал.  Занятия волейболом несут прямую значимость в формировании и укреплении детского организма.  1. Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов.  2. Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями.  3. Помогают человеку преодолеть комплексы, раскрепоститься, найти общий язык сверстникам и людям разных поколений.  4. Волейбол, как и другие командные виды спорта воспитывают чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.  5. Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрение.  6. Развивают привычку регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. |
| Краткое описание продукта проектной деятельности | Название стенда: «Разминка перед игрой в волейбол»  Наполнение: комплекс упражнений, который состоит из 13 файлов\*, включающих описание упражнения и визуальную картинку, разноцветные картинки, отображающие игровые моменты в волейболе. Файлы расположены в соответствии с логикой подготовки организма к игре, то есть сначала упражнения для кистей рук, затем упражнения для плечевого пояса, после разминки вышеперечисленных частей тела разминаются туловище и нижние конечности и заканчивается разминка упражнениями на гибкость.  Материал: стеновая панель (3 шт.) белого цвета; уголки, кабель канал; деревянные бруски (5 м.); саморезы (14 шт.), мебельные гвоздики (8 шт).  Размеры стенда: длина 1.32 м; ширина 1 м.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \*содержание файлов находится в приложении |
| Список использованных источников | 1. [Булыкина Л.В.](https://booksformen.ru/author/bulykina-lv) Волейбол для всех. Издательство [ТВТ Дивизион](https://booksformen.ru/publisher/tvt-divizion), 2012  2. <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-razminka-pered-igroj-v-volejbol-4348532.html>  3. <https://videouroki.net/razrabotki/razminka-volieibolista.html> |

Общая разминка проводится без мяча и включает:

упражнения для кистей рук

1. И. П. Ноги на ширине плеч, руки перед собой.

На счет 1-4 сжимание и разжимание кистей рук.

2.И. П. Ноги на ширине плеч, руки перед собой, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения в лучезапястных суставах. 1-4 – вперед, затем в обратную сторону.

И. П. Ноги на ширине плеч, кисти рук в «замок». Круговые вращения лучезапястными суставами слева  направо и наоборот.

упражнения для плечевого пояса

1. И.П. Ноги на ширине плеч, сомкните пальцы в замок над головой и, развернув ладони кверху, вытяните руки вверх и отведите слегка назад. Почувствуйте растяжение в руках, плечах и плечевом поясе. Держите 15секунд

2. И.П. Ноги на ширине плеч, правой рукой берем левый локоть, плавно притяните локоть к противоположному плечу. Держите 10 секунд и меняем руки.

3. И.П. Ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1-2 круговые вращения вперед, 3-4- в обратную сторону.

упражнения для туловища

1. И.П. Ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. На счет 1-2 рывки согнутыми руками, 3-4 прямыми.

2. И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1 руки к правой ноге, на 2 к середине, на 3 к левой ноге и на 4 встать в исходное положение.

3. И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1-2-наклоны влево, правая рука вверх,3-4- выполнить в другую сторону.

упражнения для нижних конечностей

1. И.П. Правая нога согнута в колене, левая - свободно опирается на пол. Пружинящие приседания со сменой положения ног. На счет 1-2 на правой, 3-4 - на левой.

2. И.П. Ноги на ширине плеч, присесть на правую ногу, левая прямая - в сторону. На счет 1-2- приседания на правой ноге, 3-4 на левой.

упражнения на гибкость

1. И.П. Сидя на полу, ноги выпрямлены. Согните левую ногу и перекиньте ступню через правое колено. Затем согните правую руку в локте и упритесь ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена. Упритесь левой ладонью в пол за собой, поворачивая туловище, постарайтесь повернуть в ту же сторону таз . Держите 10-15 секунд. Повторите для другой стороны.

2. И.П. Сидя на полу, соедините подошвы стоп и возьмитесь руками за пальцы ног. Плавно подтягивайте туловище вперед, наклоняясь от бедер, пока не почувствуете довольно сильного растяжения в области паха. Одновременно вы можете чувствовать напряжение в пояснице. Держите 20 секунд.