ПЛАН ЗАНЯТИЯ

по учебной дисциплине «Физическая культура»

(№ занятия совпадает с КТП)

**Преподаватель:** Солодовникова М.В.

**Тема занятия:** «Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками»

**Тип занятия:** комбинированный

**Вид занятия:** урок совершенствования знаний и умений

**Дидактические цели занятия:**

**образовательные цели:** знать основные технические приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, уметь планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям;

**развивающие:** развивать силу мышц рук, быстроту реакции и координацию движений;

**воспитательные:** организовать взаимный контроль в совместной деятельности, посредством учета интересов сторон и сотрудничества, воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.

**Межпредметные связи:**

**Обеспечивающие дисциплины**: биология**,** ритмика, психология, литература.

**Обеспечиваемые дисциплины:** охрана труда, деловое общение, основы безопасности и жизнедеятельности.

**Методы:** словесные, наглядные, практические, повторный, соревновательный.

**Методическое обеспечение занятия:** кроссворд

**Оборудование и инвентарь:** волейбольные мячи -10 шт., волейбольная сетка – 1 шт., секундомер, свисток.

**Образовательные технологии:** приемы технологии «Артпедагогика»

**Список использованных источников:**

1 Волейбол: Учебник для институтов физ.куль. под редакцией Ю.Н.Клещева, А.Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 2020 -270 с.

2 Железняк Ю.Д., К мастерству в волейболе. – М: Физкультура и спорт, 2019 – 201с.

3 Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2019 – 206 с.

**Для преподавателей**

1 Голомазов В.А. Волейбол в школе: Пособие для учителя – М.: Просвещение, 2019. – 111 с.

2 Железняк Ю.Д., Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренеров – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 190 с.

**Интернет-ресурсы**

kopilkaurokov.ru

infourok.ru «Открытый урок по волейболу»

studfiles.net «Волейбол, как средство физического воспитания»

**ХОД УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Элемент занятия, время** | **Действия преподавателя** | **Действия обучаемого** |
| **1 Организационный момент, (5 мин)** | Работает с журналом, рапортичкой, приветствие студентов, проверка их готовности к занятию. | Дежурный сдает рапорт.  Приветствуют преподавателя. |
| **2 Актуализация знаний (10 минут)** | 1 Организует работу с загадкой  «В этом спорте игроки, все ловки и высоки, любят в мяч они играть, через сетку подавать, мячик резко бьют об пол, значит это….волейбол » | Слушают преподавателя  Отгадывают загадку |
| *2 Мотивация*  «Волейбол – это значит «летающий мяч». Ведь в игре волейбольный мяч должен находиться только в воздухе, лишь застывая на мгновение в руках при подаче и передаче. Волейбол это спортивная игра, которая благоприятно воздействует на все системы организма, и развивает основные физические качества (силу, координацию движения, быстроту реакции). И для успеха в волейболе, как, конечно, и во многих других играх, важное значение имеет сплоченность команды, волевой дух, эмоциональный подъем. Вот и сегодня вы должны на уроке проявить все эти качества. | Слушают преподавателя |
| Подводит к формулировке цели занятия. Тема и цели нашего занятия зашифрована в картинках. | Отвечают на вопросы**.** Формируют тему и цели занятия, исходя из знаний и незнаний. |
| *Сможем ли мы играть в волейбол, не овладев техническими навыками?*  *Если мяч летит высоко, какой прием надо сделать*?  *Если мяч летит низко?*  *Какова тема занятия и что мы сегодня будем делать?*   (Необходимо выполнять основные приемы для успешной игры в волейболе). |
| Организует знакомство с помощниками. (Это мои неизменные спутники в игровых видах спорта Мяч и Свисток), а также подача, передача, нападающий удар, блок. | Слушают стихи про мяч и свисток. |
| **3 Совершенствова-**  **ние знаний и умений (65 мин)** | 1 Организует разминку.  *Движение налево в обход с выполнением заданий:*  1 Ходьба и её разновидности:   * на носках, руки вверх ладони внутрь; * на пятках, руки за головой; * на внутренней части стопы, руки на пояс; * на внешней части стопы, руки за спиной.   (Обратить внимание на осанку и на технику выполнения задания)  2 Бег с заданием:   * равномерный; * приставными шагами правым боком; * приставными шагами левым боком; * спиной вперед; * с крестным шагом правым боком; * с крестным шагом левым боком; * с захлёстыванием голени; * с высоким подниманием бедра.   (Следить за дыханием, дистанция один метр)  *Упражнение для рук.*  *Упражнение в движение.*  1 По парам кегли по середине: продвижение вперед, назад между кеглями.  2 Продвижение вперед, назад приставными шагами лицом к друг другу.  3 Продвижение вперед, пробежка вокруг кегли.  4 Продвижение вперед, назад боком приставными шагами по парам лицом друг другу держа волейбольный мяч пальцами.  5 Кегли проставлены в две колонны, продвижение вокруг них приставными шагами. | Выполняют разминку. Осуществляют действия по намеченному плану (индивидуальный метод) |
| 2 Объясняет основные правила проведения круговой тренировки и дает мотивационную установку во время тренировки определить по пульсу в какой зоне нагрузки работает каждый студент.  *Упражнение индивидуально с волейбольным мячом.*  1 Сидя на полу передача мяча сверху над собой двумя руками.  2 Стоя на одном колене передача мяча сверху двумя руками над собой.  3 Стоя передача мяча сверху двумя руками над собой.  *Упражнение в парах.*  1 Сидя на полу против друг друга выполняют передачу мяча сверху двумя руками.  2 Стоя игрок набрасывает мяч другой принимает сверху двумя руками.  3 Прием мяча сверху над собой, передача мяча партеру. (Мяч над собой подбрасывать вверх не менее чем на 70 см. Передача мяча партнеру адресовать точно.)  4 Прием мяча снизу двумя руками: партнер набрасывает одной рукой мяч – прием мяча снизу. (При приеме мяча снизу ноги согнуты, руки не поднимать, а движение их к мячу осуществлять за счет разгибания ног – 2 мин.)  5 Упражнение в колонне. | Слушают объяснение преподавателя.  Выполняют комплекс упражнений, осуществляют самоконтроль и регуляцию восстановления путем активного отдыха.  Формируют затруднения и осуществляют коррекцию самостоятельно. |
|  | 3 Организует уборку рабочего места. | Убирают рабочее место. |
| 4 Организует выполнение творческого задания – эстафета. «Художник»  Оценивают деятельность по её результатам. | Слушают преподавателя, задают уточняющие вопросы.  Выполняют действия в команде: передача мяча сверху двумя руками не выходя из обруча 5 раз, раскрашивают волейбольный мяч красками разного цвета. |
| **4 Закрепление нового материала (6 мин)** | 5 Осуществляет контроль за освоением материала занятия при помощи решение кроссворда. | Коллективно разгадывают кроссворд, осуществляют самоконтроль и самооценку. |
|  | 6 Выполняют учебную игру. Представление команд. | *1 команда* «Рваный кед. Девиз: Даже если дырка в кеде, все равно бежим к победе! »  *2 команда* «Спортики. Девиз: Мы не зря пришли сюда, победим всех без труда. Ведь Спортики старались: Спортом занимались!» |
| **5 Выдача домашнего задания (1 мин)** | 1 Составить и провести в группе комплекс упражнений с волейбольным мячом.  2 Найти и провести в группе подвижную игру с волейбольным мячом. | Выбирают задания из предложенных с учётом индивидуальных возможностей. |
| **6 Подведение итогов (2 мин)** | *Как вы думаете почему мы сделали построение в круг?* Круг объединяет. Сегодня на занятии нас объединял волейбольный мяч, он тоже круглый? И мы были с вами одной командой, которая шла к достижению общей цели (совершенствовать навыкам приема и передачи мяча).  **Развивающие цели:** развитие силу мышц рук, быстроту реакции и координацию движений, способствовать развитию умений обобщать полученные знания, проводить анализ, делать необходимые выводы, способствовать развитию умения работать в команде, формировать навыки самоконтроля и самооценки.  **Воспитательные цели:** организовать взаимный контроль в совместной деятельности, посредством учета интересов сторон и сотрудничества, воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.  Организует проведение рефлексии | Выполняют упражнение с парашутом. |

|  |
| --- |
| 1 Организует работу с загадкой  «В этом спорте игроки, все ловки и высоки, любят в мяч они играть, через сетку подавать, мячик резко бьют об пол, значит это….волейбол » |
| *2 Мотивация*  «Волейбол – это значит «летающий мяч». Ведь в игре волейбольный мяч должен находиться только в воздухе, лишь застывая на мгновение в руках при подаче и передаче. Волейбол это спортивная игра, которая благоприятно воздействует на все системы организма, и развивает основные физические качества (силу, координацию движения, быстроту реакции). И для успеха в волейболе, как, конечно, и во многих других играх, важное значение имеет сплоченность команды, волевой дух, эмоциональный подъем. Вот и сегодня вы должны на уроке проявить все эти качества. |
| Подводит к формулировке цели занятия. Тема и цели нашего занятия зашифрована в картинках. |
| *Сможем ли мы играть в волейбол, не овладев техническими навыками?*  *Если мяч летит высоко, какой прием надо сделать*?  *Если мяч летит низко?*  *Какова тема занятия и что мы сегодня будем делать?*   (Необходимо выполнять основные приемы для успешной игры в волейболе). Организует знакомство с помощниками. (Это мои неизменные спутники в игровых видах спорта Мяч и Свисток), а также подача, передача, нападающий удар, блок. |

*Как вы думаете почему мы сделали построение в круг?* Круг объединяет. Сегодня на занятии нас объединял волейбольный мяч, он тоже круглый? И мы были с вами одной командой, которая шла к достижению общей цели (совершенствовать навыкам приема и передачи мяча).

**Развивающие цели:** развитие силу мышц рук, быстроту реакции и координацию движений, способствовать развитию умений обобщать полученные знания, проводить анализ, делать необходимые выводы, способствовать развитию умения работать в команде, формировать навыки самоконтроля и самооценки.

**Воспитательные цели:** организовать взаимный контроль в совместной деятельности, посредством учета интересов сторон и сотрудничества, воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.

**Приложение Б**

**Круговая тренировка**

**Передача мяча на точность**

Передача мяча сверху двумя руками над собой не выходя из обруча.

Передача мяча сверху двумя руками стоя на одном колене.

**Развитие координационных способностей**

Упражнение в парах: сидя на полу против друг друга ноги на ширине плеч, передача мяча сверху двумя руками.

**Совершенствование техники работы рук (верхняя передача)**

Стоя у стены передача сверху двумя руками в движении.

**Прием мяча в волейболе во многом определяет эффективность нападающих действий команды.**

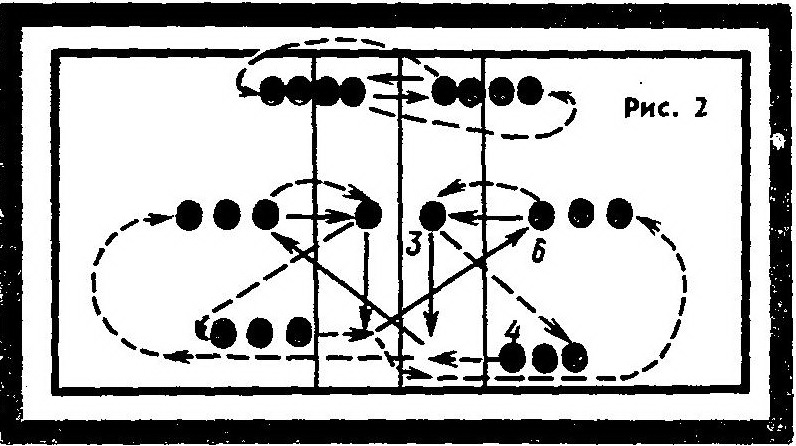
Упражнение по парам: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч.

Упражнение в парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, другой возвращает ему мяч нижней передачей.

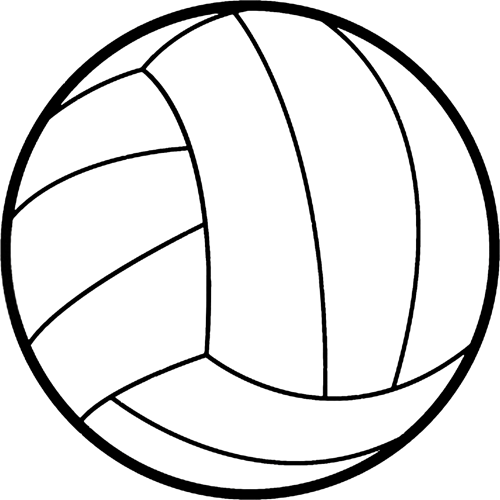
Упражнение в парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, другой сидя на кончике стула возвращает ему мяч нижней передачей.

Учащиеся располагаются по кругу, в середине которого стоят один или двое водящих. Водящие поочередно посылают передачей мяч стоящим в круге, те возвращают мяч им обратно. То же, но водящие стоят на месте, а учащиеся движутся по кругу приставными шагами.

Учащиеся располагаются во встречных колоннах. В каждой колонне игроки выполняют передачи мяча и после передачи идут в конец противоположной колонны.



**Приложение В**



**Приложение Г**

**Разминка в кругу (парашют разного цвета)**

Берем парашют хватом сверху. Ориентир шарик посередине (смотрим на шарик).

1 Поднимаемся на носки руки вперед.

2 Поднимаемся на носки руки вверх (смотрим на шарик).

3 Шаг вперед правой ногой поднять парашют вверх.

4 Шаг левой ногой.

5 Наклон вперед.

6 Выпад вперед правой ногой.

7 Выпад левой ногой.

8 Стоя на коленях наклон назад.

9 Каждый берется за определенный цвет на парашюте, по сигналу преподавателя (называется цвет) подняли парашют вверх и обучающийся пробегает под парашютом.

10 Левой рукой взяться за ручки парашюта. Медленный бег. По сигналу преподавателя ускорение до своего цвета.

