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 преподавателяОтгадывают 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.

