Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

«Хабаровский торгово- экономический техникум»

Методическая разработка урока

по дисциплине «Физическая культура»

на тему: «Волейбол. Технические приемы в нападении.»

**Пояснительная записка.**

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры. Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает.

Таким образом, занятия по физической культуры, на которых изучается спортивная игра волейбол, повышают мотивацию к занятиям физической культурой, стремление к здоровому образу жизни, пробуждают интерес к самосовершенствованию. Во время уроков приобретаются компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, происходит овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями, расширяется двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями, формируется адекватная самооценка личности, нравственное осознание, мировоззрение, коллективизм, развивается целеустремленность, уверенность, выдержка, самообладание.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Цель:** Создание условий для обучения техническим приемам в нападении.

**Задачи:**

* *Образовательные:* обучение правильной техники передач и подач мяча, применения умения в игровой ситуации.
* *Развивающие:* развивать двигательные качества – быстроту движений, скоростно-силовые; развитие специальной прыгучести посредством игровой подготовки.
* *Воспитательные:* воспитывать морально-волевые качества – коллективизм, чувство взаимовыручки

**Методы обучения:** словесно-наглядные методы.

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой.

**Применяемые пед. технологии:** здоровьесберегающая, игровая, развивающие обучение.

**Инвентарь и оборудование:** волейбольные мячи, сетка, скакалка, свисток.

**Планируемые результаты темы “Волейбол”:**

Предметные: обучение правильной технике выполнения передач мяча различными способами и подач мяча;   
– формирование умения выполнения нормативов физической подготовки по волейболу.

* Метапредметные:
* *Личностные:* формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
* *Регулятивные:   
  –*умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; – владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
* *Познавательные:*   
  *–*владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по спортиграм;
* *Коммуникативные: –* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с преподавателем и партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Методические рекомендации для преподавателей**

Учебное занятие начинается с организационного момента, где обязательно проверяется наличие спортивной формы, приветствие студентов.

При постановке целей урока важно привлечь студентов к формулировке целей, для того, чтобы показать им значимость изучаемой темы в современных условиях, четко обозначить задачи, которые необходимо решить для достижения поставленной цели.

В подготовительной части урока обязательно следует уделить время проверке присутствующих, их готовности к занятиям, напоминанию правил техники безопасности пребывания в спортивном зале. Проведению разминки должны предшествовать несколько строевых упражнений. Их выполнение, как правило, придает импульс дисциплинированности занимающимся. Общеразвивающие упражнения на уроках по спортивным играм лучше выполнять в движении. Особое внимание следует уделить подготовке к специфической нагрузке кистевых, плечевых, коленных и голеностопных суставов. В разминку обязательно включаются ходьба, бег и его разновидности, прыжки, перемещения волейболиста, имитации технических приёмов игры. Желательно провести недолгую и несложную подвижную игру с элементами волейбола.

**Специальная разминка.**

Выполняется перед основной частью занятий. В нее включаются упражнения как без мяча, так и с мячом, в том числе и с баскетбольным.

Упражнение 1.

Круговые, волнообразные, растирающие движения кистей друг друга.

Упражнение 2.

Исходное положение (и.п.) - упор лежа на пальцах. Держать!

Упражнение 3.

И.п.- в парах, стоя лицом друг к другу, упереться в мяч на уровне груди, положение кистей на мяче - «волейбольное».

-немного «потолкать» друг друга,

-сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера.

Упражнение 4. И.п. – в парах, четверках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки. - броски мяча правой, левой рукой. Включать в работу поворот туловища и отведение плеча.

Упражнение 5. И.п. – то же. - мяча двумя руками из-за головы после прогибания назад, - то же с отскоком мяча от пола, - броски мяча из-за головы по высокой (под потолок) траектории.

Упражнение 6. И.п. – то же, стоя на расстоянии три - пять метров. - выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди, - выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди по высокой траектории, - выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди, придавая мячу вращение вперед, назад.

Основная часть урока посвящается, как правило, обучению новому приёму игры или совершенствованию уже изученных. В зависимости от подготовленности занимающихся и поставленной образовательной задачи, в неё могут войти только 2 – 3 упражнения. Важно, чтобы подбор упражнений обеспечивал реализацию принципов последовательности и постепенности, доступности и новизны. Каждое упражнение направлено на достижение какого-то результата: формируется ли навык перемещения, или касания мяча определённым способом, требуется ли проявление быстроты, силы и т. п. Одно и то же упражнение можно выполнять с разной направленностью (формирование навыка, развитие физического качества и т.д.). Поэтому важно, чтобы преподаватель не только давал задание выполнить то или иное упражнение, но и объяснял, почему это упражнение важно, что оно дает, на что направлено. От преподавателя требуется умение не только рассказать о задании, но и обеспечить показ, выявить ошибки при выполнении занимающимися двигательных действий, определить их причины и подобрать средства для их устранения. Это могут быть индивидуальные замечания и задания, повторное разъяснение всем занимающимся или выполнение другого упражнения, но более доступного на данный момент для занимающихся и т.п. Очень важно добиваться планируемого результата в каждом упражнении. А это возможно только при правильном подборе и последовательности упражнений, создании благоприятного эмоционального фона урока.

На большинстве уроков по спортивным играм, значимую долю основной части урока занимает игра. Целесообразно включать игровые упражнения или учебные игры, в которых заданием или правилами создаются благоприятные условия для применения вновь изученных приёмов игры.

Заключительная часть урока важна не только как этап снижения уровня эмоциональной возбужденности и снижения физической нагрузки занимающихся, но и как период подведения итогов занятия, выставления оценок и определения индивидуальных заданий.

После основной части урока или игры, прежде чем объявить победителей, можно дать задание пробежать в медленном темпе, пройти шагом по залу, попутно собрать инвентарь, выполнить несколько релаксационных упражнений, возможно проведение кратковременной игры на внимание. Построение и выполнение нескольких строевых команд (или, например, определение ЧСС) позволит организовать спокойное обсуждение игры или игрового упражнения, выборочный опрос учащихся на предмет полученной на занятии новой информации и приобретения новых умений. Выставление оценок за урок, организованный выход из спортивного зала.

**План проведения урока**

ОУД. 05 Физическая культура

Группа Ю-1, специальность: «Право и организация социального обеспечения»

**Тема урока:** «Волейбол. Технические приемы в нападении»

**Тип урока:** комбинированный.

**Форма проведения**: соревнования.

**Метод проведения:** фронтальный.

**Место проведения и инвентарь**: спортивный зал, волейбольные мячи, сетка, скакалки.

**Применяемые пед. технологии:** здоровьесберегающая, игровая.

**Продолжительность урока**: 90 мин.

1. Организационный момент.

1.1. Формулировка темы, цели и основных задач урока совместно со студентами.

2. Подготовительная часть:

2.1. Разминка в движении;

2.2. Беговые упражнения;

2.3. Специальные упражнения для развития прыгучести по станциям.

3. Основная часть:

3.1. Работа в парах: верхняя, нижняя передача мяча;

3.2. Работа в парах: нижняя прямая и боковая подача мяча;

3.3. Работа в группах: имитация нападающего удара.

4.Заключительная часть

4.1.Рефлексия.

4.2.Подведение итогов.

4.3.Организованный выход из зала.

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | **Подготовительная часть** | 40 мин. |  |
|  | 1.Построение, приветствие.  Формирование цели и задач урока.  2.Разминка в движении:  -на носках, руки к плечам;  - на пятках, руки за голову, в сторону; - руки перед грудью, повороты в сторону;  - руки перед собой, отведение рук в сторону;  -руки к плечам круговые вращения рук.  3.Беговые упражнения  -приставными шагами;  -за хлёстом голени;  -с высоким подниманием бедра;  -с крестными шагами боком, лицом вперед;  -выпрыгиваем с ноги на ногу;  -прыжки из стороны в сторону.  4. Упражнения на развитие прыгучести:  1.станция выполнение упражнений на шведской стенке;  2.станция выполнение упражнений на скакалке;  3.станция выполнение упражнений на гимнастических матах. |  | Обратить внимание на наличие спортивной формы  Спина прямая, тянемся вверх.  Сводим лопатки.  Группа делится на команды, задания выполняем по сигналу преподавателя.  Упражнения выполнять одновременно по сигналу преподавателя.  Смена ног в прыжке; отжимание от стены.  Прыжки на двух ногах; прыжки с двух ног из стороны в сторону.  Выполнять упражнение «лягушка», поднимания туловища из положения лежа. |
| **II** | **Основная часть** | 1. мин. |  |
|  | 1.Перестроение в три колонны.  2. Передача мяча двумя руками сверху на партнера, прием мяча сверху и передача мяча обратно.  3. Передача мяча двумя руками снизу на партнера, прием мяча сверху, снизу и передача мяча.  4.Нижняя прямая подача мяча партнеру.  5. Нижняя боковая подача мяча.  6. Подачи мяча различными способами через сетку.  7. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | Упражнение выполняется в тройках.  Упражнение выполняется в тройках, со сменой позиций.  Упражнение выполняется в тройках, со сменой позиций.  Подача выполняется точно на партнера.  И.п. – лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз назад на замах. Удар по мячу напряженной ладонью, прямой рукой на уровне пояса. Тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, и игрок после удара делает шаг вперед.  Игра в волейбол по всем правилам. Оценить умение применять в игре технику приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Оценить умение применять в игре нижнюю и боковую прямую подачу. |
| **III** | **Заключительная часть** | 10 мин. |  |
|  | Подведение итогов урока:                                                1.Обобщение высказываний.  2. Выявление мнений обучающихся о   результативности деятельности.  3.Выставление оценок за урок в журнал. |  | Содействовать формированию навыков у обучающихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке |

**Заключение**

Проведённый мною урок – классический комбинированный рабочий урок в традиционной форме. Структура урока состоит из подготовительной, основной и заключительной частей, решающих последовательно свои задачи:

* подготовительная – подготовка организма к выполнению основных задач урока;
* основная – выполнение основных задач урока;
* заключительная – восстановление функциональной активности организма.

Запланированные временные рамки всех этапов урока выдержаны.

Цели и задачи, стоящие перед уроком, достигнуты. Я добилась высокой плотности урока через использование различных методов: поточного, фронтального, группового, индивидуального и игрового, их оптимальной интеграции. Использовались педагогические технологии: здоровьесберегающая, игровая, Каждый обучающийся был вовлечён в процесс овладения техникой ведения мяча посредством активной двигательной деятельности. Обучение вариантам ведения было доступным, увлекательным и эффективным.

**Список литературы**

1. А.А. Бишаева. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования.– 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.

2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.

3. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений.– 5-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 237 с.

4. Ж.К. Холодов, В.С Кузнецов. Теория и методика физической культуры и спорта. – 10-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480с.

Интернет – ресурсы:

1. metod.kopilka

2. видеоуроки