МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ

И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное профессионального образовательное учреждение

Краснодарского края

«АРМАВИРСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**Конспект урока по физической культуре**

**преподавателя Савран Н.М.**

Группа 16ТЭМ1

**Тема урока**: Волейбол.

**Цели**:

-развитие основных физических качеств посредством волейбола;

-контроль физической нагрузки;

-развитие навыков поведения, соответствующих сбережению здоровья;

-обучение доступным практическим приемам сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

-введение валеологических технологий;

-совершенствование в технической и тактической подготовке в игре в волейбол.

**Оздоровительные и развивающие:**

**-** обучить учащихся основам теоретических знаний по сохранению и укреплению здоровья;

- повысить динамику роста физической подготовленности учащихся;

- формировать правильную осанку;

- развивать силу мышц рук и брюшного пресса;

- развивать у учащихся быстроту реакции и координационные способности.

**Воспитательные:**

-воспитывать чувство уважения к собственному здоровью, путем повышения мотивации на здоровый образ жизни;

-воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручки;

-улучшить психологический климат путем формирования позитивных навыков коммуникативного общения.

**Инновационные педагогические технологии:**

1.Здоровьесберегающие;

2.Технологии развивающего обучения;

3.Личностно-ориентированные;

4.Интерактивные технологии(игровое моделирование, соревнование);

5.Технологии педагогической поддержки.

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

**Место проведения:**спортивный зал техникума.

**Инвентарь:**волейбольные мячи.

**Информационные источники:**

1.Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”.

2.Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.

3.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.

4. Учеб. пособие / Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев.- М.: Академия, 2007.- 176с.

5. Бишаева А.А. Физкультура М. Академия 2010.

6.Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие. М.: Аль фа-М, 2003. -352с

7. Никольский Н.С., Никольская Ю.Н. Занятия по физической культуре со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе: Учеб.- методич. Пособие.- Красноярск,2006.-802с.

8.Ежемесячный иллюстрированный журнал «Физкультура и спорт»

**Интернет ресурсы:**

1.<http://basketlessons.net/index.html>

2. http://fizkult-ura.ru/

3 Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

http://sport.minstm.gov.ru

4. Сайт Департамента физической культуры и спорта города

Москвы http://www.mossport.ru

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** | **Примечание** |
| **I.** | **Подготовительная часть** | 12-15 |  |  |
| 1.  2.  3. | Организованный вход в спортзал  Построение, рапорт, приветствие.  Сообщение задач урока. | 1мин  1мин  1мин | Физорг сдаёт рапорт преподавателю о готовности группы к уроку.  Обратить внимание: на осанку, | Создание позитивного психологического настроя на работу в группе |
| 4. | Строевые упражнения на месте | 1мин | Активизация внимания учащихся, правильность выполнения строевых команд. | Формирование осанки,закрепление навыков координации движения в пространстве, формирование умения концентрации внимания. |
| 5. | Ходьба и её разновидности в колонне по одному  а) на носках, руки в сторону;  б) на пятках, руки на поясе;  в) в полуприседе, руки на поясе;  г) в приседе, руки на коленях;  д) прыжками в приседе, руки на коленях | 2 мин | Обратить внимание: на осанку  Не сгибаться в тазобедренном суставе  Выдерживать дистанцию | Формирование умений правильно осуществлять двигательные действия, формирование осанки, развитие движений в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, во всех отделах позвоночника. |
| 6. | Равномерный бег:  а) в колонне по одному;  б) бег «змейкой» (по линиям площадки);  в) перемещения («змейкой») в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху;  г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита. | 3 мин | Самоконтроль учащихся за дыханием  Выдерживать дистанцию  Имитация руками передачи мяча двумя сверху;  прыжок вверх выполнять с обеих ног | Укреплениесердечно-сосудистой и развитие навыка правильного дыхания, отработка навыков ориентации в пространстве, координации движений, развитие прыгучести. |
| 7. | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 1мин | 1-2 – Руки вверх- вдох  3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох (озвучить) | Развитие способности контролировать свое самочувствие, следить за дыханием. |
| 8. | ОРУ в движении без предметов:  1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:  а) - вращения кистями вперёд;  б) - вращения кистями назад;  2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:  а) - вращения в локтевом суставе вперёд;  б) - вращения в локтевом суставе назад;  3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:  а) - вращения в плечевом суставе вперёд;  б) - вращения в плечевом суставе назад;  4) Ходьба выпадами, вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги.  5) Ходьба, с наклонами туловища вперёд;  6) Ходьба, со взмахами прямыми ногами:  И.п.- руки вперёд в стороны  1- шаг с левой, мах правой, касание левой  кисти руки;  2.- И.п  3. шаг с левой, мах правой, касание левой  кисти руки;  4.- И.п | 2мин 30сек  12 раз  12 р.  12 р.  6-8 р.  6-8 р.  6-8 р. | Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений  Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая  Имитация движения барабанщика  Имитация движения приёма пищи  Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.  Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола.  Удерживаем руки вперёд в стороны  Опорную и маховую ноги не сгибать. | 1) Развитие лучезапястных суставов.  2)Развитие локтевых суставов.  3)Развитие плечевых суставов.  4)Развитие тазовых и голеностопных суставов, мышц бедра и голени, гибкости.  5)Развитие подвижности в тазобедренном суставе, гибкости в поясничном отделе.  6) Развитие подвижности в тазобедренном суставе, гибкости в коленном суставе. |
| 9. | Прыжки через (2) гимнастические скамейки:  а) И.п.- о.с., скамейка справа  -прыжки вверх влево и вправо с  продвижением вперёд (М и Д);  б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой:  - вскок на скамейку, соскок –  с продвижением вперёд ( Д);  - прыжок вверх, над скамейкой соединить  ноги вместе, приземление - стойка ноги  врозь скамейкой между ногами (М). | 1мин  2 раза  2 раза  2 раза | Ноги над скамейкой в коленном суставе не сгибать, движение рук -снизу вверх.  Ноги над скамейкой прямые.  Движение рук- снизу вверх. | Развитие прыгучести, координации движений, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. |
| 10. | Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 1мин  3-4  раза | 1-2 – Руки вверх- вдох  3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох. | Коррекция дыхания, обучение самоконтролю за своим самочувствием. |
| 11. | Перестроение поворотом в движении в две колонны. | 1мин | 0 0 0 0  0 0 0 0  Студенты стоят лицом друг к другу | Развитие координации движений, концентрации внимания. |
| 12. | Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга). |  | Упражнения выполняются фронтально, в парах. | Развитие координации движений, концентрации внимания. |
| **II.** | **Основная часть** | 60мин |  |  |
| **1.** | **Совершенствование в технике выполнения нападающего удара.**  1.В парах:  а) - броски и ловля мяча левой и правой  рукой из-за головы.  б) - броски мяча отскоком от пола левой и  правой рукой из-за головы.  в) – удары правой (левой) рукой по мячу,  лежащему на ладони выставленной  вперёд-вверх левой(правой) руки,  направляя его в пол с места; | 2мин  2мин  2мин | Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища  Удар наносится прямой рукой  Быть внимательными, контролировать движение мяча | Развитие всех отделов позвоночника, мышц верхнего плечевого пояса, лучезапястного сустава, качеств:прыгучести, меткости. |
|  | 2) Упражнение в парах:  Один ученик после наброса мяча  выполняет нападающий удар с места,  другой принимает мяч снизу, направляя  его партнёру для очередного удара. | 3-4 мин. | Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –принимать снизу. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями. | Развитие всех отделов позвоночника, мышц верхнего плечевого пояса, лучезапястного сустава, качеств:прыгучести, меткости. |
|  | 3) В парах: (вариант)  Один ученик после наброса мяча  выполняет нападающий удар с места,  другой принимая мяч снизу, выполняет  передачу над головой и наносит  нападающий удар в сторону партнёра,  который повторяет упражнение. | 3-4 мин. | Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями. | Развитие всех отделов позвоночника, мышц верхнего плечевого пояса, лучезапястного сустава, качеств: прыгучести, меткости. |
|  | 4) Нападающий удар с передачи партнёра  Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку  зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя  сверху выводит на нападающий удар  игрока зоны 4. | 4 мин. | 00   1. 0 0 0   00 | Развитие внимания. |
|  | 5) Нападающий удар с передачи партнёра  Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку  зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя  сверху выводит на нападающий удар  игрока зоны 2. | 4 мин. | 00  0 0 0 0  00  Переход после выполнения задания | Развитие внимания. |
| **2.** | **Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования**  1. В парах.  Игроки располагаются с противоположных  сторон сетки. Передвигаясь приставными  шагами и выпрыгивая вверх касаются  ладонями друг друга над сеткой. | 3-4р. | Сетка наклонная | Развитие мышц спины, рук, кисти, качеств: ловкости и быстроты реакции. |
|  | 2. В парах.  Игроки располагаются в парах по обе  стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом  в руках, выпрыгивает вверх, показывает мячна верхнем тросе не выпуская из рук,  другой, выпрыгивая вверх, подставляет  ладони и отталкивает мяч на  противоположную сторону, выполняет  одиночное блокирование. | 3-4р. | Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников.  Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру. | Развитие мышц бедра, голени, стопы. |
|  | 3) В парах.  Игроки также располагаются в парах по обе  стороны сетки. Один, стоя на полу,  набрасывает мяч на верхний трос сетки,  другой, выпрыгивая вверх, подставляет  ладони и отталкивает мяч на  противоположную сторону, выполняет  одиночное блокирование. | 3-4р. | Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону.  Преградить путь мячу на чужой стороне или над сеткой.  Подвижное блокирование | Развитие мышц бедра, голени, стопы. |
| **3.** | **Совершенствование в технической и тактической подготовке в игре в волейбол.** | 15  мин. |  |  |
|  | 4) Игровое задание.  Игрок зоны 6 выполняет длинную  верхнюю передачу мяча в зону 6 на  противоположную сторону площадки.  Игрок зоны 6 набрасывает мяч  игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней  передачей мяча выводит на нападающий  удар игрока зоны 4.  Игрок зоны 2 на противоположной  площадке выполняет подвижный блок.  После выполнения игрового задания  все игроки делаютпереход по площадке по часовой стрелке. | 10 мин. | 000 0 о  0 0 0 | Развитие всех физических качеств. |
|  | Двухсторонняя учебно-тренировочная игра | 15 мин. | Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4. | Развитие всех физических качеств. |
| **III.** | **Заключительная часть** | 5мин |  |  |
|  | 1.Построение  2. Подведение итогов урока  3. Домашнее задание.  4. Организованный уход из зала |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз.  Обратить внимание: на дисциплину | Анализ состояния обучающих на конец занятия. |