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 спортзалПостроение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. | 1мин1мин1мин | 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 одномуа) 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 осанкуНе сгибаться в тазобедренном суставеВыдерживать 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 дыханиемВыдерживать дистанциюИмитация 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- вдох3-4- 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 30сек12 раз12 р.12 р.6-8 р.6-8 р.6-8 р. | Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкаяИмитация движения барабанщикаИмитация движения приёма пищиПлечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола. Удерживаем руки вперёд в стороныОпорную 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). | 1мин2 раза2 раза2 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 | 1мин3-4раза | 1-2 – Руки вверх- вдох3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох. | Коррекция дыхания, обучение самоконтролю за своим самочувствием. |
| 11. | Перестроение поворотом в движении в две колонны. | 1мин | 0 0 0 00 0 0 0Студенты 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; | 2мин2мин2мин | Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловищаУдар наносится прямой рукойБыть 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 00Переход 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.** | 15мин. |  |  |
|  | 4) Игровое задание.Игрок зоны 6 выполняет длиннуюверхнюю передачу мяча в зону 6 напротивоположную сторону площадки. Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхнейпередачей мяча выводит на нападающийудар игрока зоны 4.  Игрок зоны 2 на противоположной  площадке выполняет подвижный блок. После выполнения игрового заданиявсе 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.Построение2. 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.  |