

Песковская Елена Вадимовна

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Петродворцовый колледж»

КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ
«ВОЛЕЙБОЛ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ГРУППЫ

Тема урока: «Основные технические приемы игры в волейбол».

Основные задачи урока:

1. Совершенствовать умение выполнять прием и верхнюю передачу мяча;
2. Совершенствовать умение выполнять прием и нижнюю передачу мяча;
3. Способствовать развитию координационных способностей для успешного выполнения технических приемов в волейболе;
4. Способствовать воспитанию согласованности действий при взаимодействии в паре, четверке;
5. Содействовать формированию знаний об особенностях техники приема и нижней передачи мяча в низкой стойке.

Образовательные технологии: Развивающее обучение.

Место проведения занятий: Спортивный зал размером 12*24.

Время проведения: 10.50-11.35.

Необходимое оборудование и инвентарь:

- Гантели-24 шт.;
- Мячи волейбольные – 6шт.;
- ТСО- музыкальный центр.

Дата проведения занятий: «4» апреля 2014 г.



Конспект составил: Песковская Елена Вадимовна, учитель физической культуры СПб ГБ ПОУ Петродворцовый колледж.

Части урока и их пр-ть	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозиро-вка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
Вводно-подготовительная часть 15 мин	Организовать учащихся для выполнения поставленных задач урока.	1. Построение в одну шеренгу, приветствие, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание учащихся на самоконтроль в процессе урока.
	Создать благоприятные условия для выполнения общеразвивающих упражнений.	2. Ходьба в обход зала в колонне по одному: - на носках, - на пятках, -перекатом с пятки на носок.	2 мин	Акцентировать внимание на выполнении упражнения с прямой спиной.
	Способствовать укреплению мышц рук, ног и спины.	3. ОРУ с гантелями в колонне по четыре: а) И.П.-О.С. руки с гантелями вдоль туловища. 1-руки согнуть в локтях, нога, согнутая в колене, вверх; 2-руки прямые вперед, нога прямая вперед; 3- руки согнуть в локтях, нога, согнутая в колене, вверх; 4-И.П.; 5-8- то же другой ногой. б) И.П.- стойка ноги на ширине плеч, руки прямые вдоль туловища. 1-3 руки прямые в стороны; 4-И.П. в) И.П.- стойка ноги врозь, руки прямые над головой, локти прижаты к голове. 1- руки согнуть в локтях, присед на правую ногу; 2-И.П.; 3-руки согнуть в локтях, присед на левую ногу; 4-И.П. г) И.П.- О.С., руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу.	6 мин	Выполнять упражнения под музыкальное сопровождение и под счет учителя. а)акцентировать внимание учащихся на удержании равновесия; б) требовать от учащихся удержание рук параллельно полу; в) обратить внимание учащихся на выполнение упражнения с прямой спиной; г) выполнять упражнение под ритм музыки; д)акцентировать внимание учащихся на удержании равновесия и на выполнение



		<p>1-4-четыре выпрямления левой руки вверх;</p> <p>5-8-четыре выпрямления правой руки вверх;</p> <p>9-12- четыре выпрямления обеих рук вверх.</p>		упражнения с прямой спиной.
Вводно-подготовительная часть 15 мин		<p>д) И.П.-О.С. руки с гантелями вдоль туловища.</p> <p>1-2-два маха левой ногой вперед;</p> <p>3-выпад левой ногой назад;</p> <p>4-И.П.;</p> <p>5-8-то же другой ногой.</p>		
	<p>Способствовать повышению подвижности в тазобедренном, коленном и голеностопных суставах.</p> <p>Способствовать развитию координационных способностей и содействовать воспитанию согласованности действий при работе в четверках.</p>	<p>4. Беговые упражнения по прямой в колонне по четыре:</p> <p>а) бег с высоким подниманием бедра;</p> <p>б) бег с захлестыванием голени;</p> <p>в) прыжки с ноги на ногу, влево-вправо;</p> <p>г) бег с прямыми ногами вперед</p> <p>д) прыжки с продвижением вперед, ноги вместе-ноги врозь.</p> <p>е) прыжки на двух ногах влево-вправо с продвижением вперед;</p> <p>ж) подскоки с захлестыванием голени;</p> <p>з) прыжки с продвижением вперед: ноги вместе, ноги врозь, ноги скрестно, ноги врозь, ноги вместе;</p> <p>и) прыжки с продвижением вперед: 1-3-ноги вместе, 40-ноги врозь;</p> <p>к) прыжки на двух ногах со стороны в сторону с подскоком.</p>	6 мин	<p>Выполнять упражнения под музыку по сигналу учителя.</p> <p>Упражнения а-г выполняются в четверках по одному, д-к выполняются в четверках, держась за руки.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на синхронном выполнении упражнений.</p>



Основная часть 25 мин	Совершенствовать навык перемещения по площадке в парах для успешного выполнения технических приемов.	5. Перемещение по площадке приставным шагом влево, вправо, вперед, назад в парах лицом друг другу.	2 раза	Выполнять упражнение по сигналу учителя: 1 сигнал – один учащийся выполняет передвижение по площадке, а второй учащийся «зеркально» отображает действия партнера. 2 сигнал – учащиеся меняются заданием.
	Сформировать умение применять низкую стойку для выполнения приема и нижней передачи мяча.	6. Перекатывание мяча в парах с партнером в полуприседе, руки за спиной вниз. Мяч остановить за пятками и перекатить партнеру.	16 раз	Акцентировать внимание учащихся на правильности выполнения низкой стойки. Выполнять упражнение с перемещением приставным шагом в точку пересечения с мячом
Основная часть 25 мин	Совершенствовать умение выполнять прием и верхнюю передачу мяча в разных исходных положениях.	7. Выполнение приема и верней передачи мяча: - ноги на ширине плеч; - в полуприседе; - в приседе; - в седе.	по 10-12 передач.	Обратить внимание учащихся на изменение положения туловища относительно опоры и не изменение положение рук при приеме.



	Совершенствовать умение выполнять прием и нижнюю передачу мяча в разных исходных положениях.	8. Выполнение приема и нижней передачи мяча: - ноги на ширине плеч; - выпад на одну ногу - в полуприседе; - в приседе, колени в стороны.	по 10-12 передач.	Акцентировать внимание учащихся на попадание мяча точно в площадь приема мяча. Обратить внимание учащихся на передвижение ног под точку падения мяча.
	Совершенствовать умение выполнять прием и нижнюю передачу мяча, прием и верхнюю передачу мяча в меняющихся условиях.	9. Выполнение приема и нижней передачи мяча, приема и верхней передачи мяча чередуя по звуковому сигналу.	6-8 раз	Обратить внимание учащихся на точность выполнения передач партнеру.
Закл-ная часть 5 мин	Снизить эмоциональный фон у учащихся.	10. Ходьба в обход зала.	1 мин	Выполнять в колонне по одному, соблюдая дистанцию в 2 шага.
	Содействовать концентрации внимания на объекте.	11. Таблица 5x5 ячеек, В верхнем левом углу этой таблицы нарисована точка. Нужно выполнить мысленно, зрительно сопровождая задание, которое предлагает учитель. Например: два шага вниз, три шага направо, один вниз, два налево, один шаг вверх и т.д. В результате учащимся надо сказать, где оказалась точка после всех перемещений.	3 мин	Акцентировать внимание учащихся на том, что задание проговаривается один раз.



	<p>Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности.</p>	<p>12. Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока: - оценка учащимися своего самочувствия; - выявление мнений учащихся о результативности их действий; - оценка степени решения задач; - выделение лучших.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Дать учащимся домашнее задание: выполнить комплекс ОРУ № 4, ранее изученный.</p>
--	--	--	--------------	---

