

Прохорова Вера Павловна

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

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 1 КУРСА «ВОЛЕЙБОЛ. ПРИЁМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ»

Тема: « Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу».

Цель: Обеспечить усвоение учащимися знаний о технике нижней передачи мяча, овладение навыком ее выполнения и практическим умением использовать с наибольшей результативностью в целях собственного физического совершенствования и спортивной деятельности.

Основные задачи:

1. Содействовать формированию навыка в выполнении основных компонентов техники приема мяча двумя руками снизу;
2. Совершенствовать учащихся в технике стоек и передвижений волейболиста;
3. Способствовать развитию быстроты реакции и игровой ловкости применительно к технике приема мяча двумя руками снизу;
4. Содействовать развитию внимания и умения работать в команде;
5. Содействовать усвоению учащимися знаний об особенностях техники приема мяча двумя руками снизу.

Место проведения: Спортивный зал лицея.

Время проведения: 9.00 – 9.45.



Инвентарь и оборудование: Мягкие мячи – на каждого занимающегося, лежащие в корзине, 2 легких мяча, волейбольный мяч – на двух занимающихся, конусы 14 штук, мультимедиа, учебный фильм о технике приема мяча двумя руками снизу.

Части урока	Частные задачи	Содержание учебного Материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
Вводно-подготовительная часть 8-10 минут.	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку (1).	1. Построение группы в одну шеренгу, обмен приветствиями.	30-45 сек	Требовать от учащихся согласованности действий и четкости выполнения команд.
	Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей на уроке деятельности (2). Содействовать профилактике травматизма и организовать учащихся к выполнению упражнений (3).	2. Сообщение задач урока. Правил техники безопасности при выполнении нижней передачи мяча.	23-40 сек	Обратить внимание учащихся на необходимости соблюдать дистанцию.
	Обеспечить функциональную готовность организма к решению задач предстоящей деятельности (3-5)	3. Ходьба в обход зала, в колонне по одному, с перестроением в колону по два поворотом в движении.	30-45 сек	«Налево по два с интервалом 3 шага марш!» Выполняется по свистку.
	Способствовать формированию навыка в технике передвижений и стоек волейболиста (5).	4. Перемещения вдоль конусов: - прямой бег - с высоким подниманием бедра - с захлестыванием голени - подскоками - скрестным шагом - прыжками на 2-х ногах	3-4 мин.	Обратить внимание учащихся на сохранении средней стойки при перемещениях.
	Способствовать увеличению эластичности мышц участвующих в выполнении нижней передачи мяча(6-8).	5. Челночные перемещения: - прямой бег - приставным шагом - скрестным шагом	2-3 Мин	В обратную сторону выполняется спиной вперед.
		ОРУ Упр. 6. И.п. о.с. 1- выпад влево, руки вперед 2 – и.п.	6-8 раз	



1	2	3	4	5
	<p>Организовать учащихся для выполнения следующего задания (12).</p>	<p>11. Упражнения с волейбольными мячами в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Остановка наброшенного мяча на площадке приема с последующей ловлей - Прием наброшенного мяча снизу с последующей ловлей после отскока от середины площадки зала. - Удержание мяча в игре нижней передачей мяча <p>12. Перестроение.</p> <p>13. Игра с перемещением</p> <ul style="list-style-type: none"> - с легкими мячами. - с волейбольными мячами 	<p>по 6-8 раз</p>	<p>Учащиеся меняются заданиями по сигналу.</p> <p>Стимулировать к удержанию мяча в игре.</p> <p>Каждая шеренга делится пополам и размещается на 2№ другие на 4№.</p> <p>Варианты перемещений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уходят в конец своей колонны. - уходят в колонну напротив.
<p>Заключительная часть 3-5 мин.</p>	<p>Содействовать постепенному снижению функциональной активности организма и восстановлению ритма дыхания и частоты сердечных сокращений (14).</p> <p>Организовать внимание учащихся и настроить их на предстоящую игровую деятельность (15).</p> <p>Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности (16).</p>	<p>14. Перестроение. Ходьба в обход зала, в колонне по одному с последующей остановкой на месте по команде преподавателя и построением в шеренгу.</p> <p>15. Игра на внимание «Задания с мячом».</p>	<p>30-45 сек.</p> <p>до 2 мин.</p>	<p>Обратить внимание учащихся на сохранение правильной осанки. Команды: На месте стой 1,2! На ле-во!</p> <p>Положение мяча меняется если в команде присутствует слово мяч. Команды произносятся в разном темпе. Стимулирование учащихся, к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке.</p>



1	2	3	4	5
		<p>16. Подведение итогов урока: оценка степени решения задач, выявление мнения учащихся о результативности их деятельности, обобщение высказываний учащихся, выделение лучших учащихся и выставление оценок за урок. Назначение домашнего задания.</p>	до 1 мин.	Стимулирование учащихся, к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке.

