

Министерство образования
Московской области
ГАПОУ МО «Егорьевский техникум»

*План-конспект урока
физической культуры*



Тема урока:
ВОЛЕЙБОЛ

Первое полугодие

Преподаватель:
Шомысов Дмитрий Валерьевич,
Руководитель физвоспитания:
Стенюкова Марина Владимировна

**г.о. Егорьевск
2019 г.**

План-конспект урока физической культуры

Первое полугодие

Группа ОЛ-85

Тема: волейбол

Тип урока: учебно- тренировочный;

Методы: репродуктивный;

Дата: 06 ноября 2019 г.

Время: 45 мин

Место: спортивный зал техникума

Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка, секундомер, свисток, табло, гимнастические маты, гантели.

Проводящие: преподаватель физического воспитания Шомысов Д.В., Стенюкова М.В.

Цели урока

Обучение двухсторонней игре в волейбол.

Задачи урока

Образовательные:

1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу
2. Совершенствование подачи мяча сверху, снизу.
3. Учебная игра

Оздоровительные (развивающие):

Развитие:

1. дыхательной системы,
2. опорно-двигательного аппарата,
3. скелетно-мышечной системы,
4. быстроты реакции.

Воспитательные:

Воспитание чувства ответственности, коллективизма, воли, упорства, взаимопомощи.

Элементы формируемых компетенций

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Ход урока

Урок состоит из 3 частей:

1 Подготовительная часть-12 мин;

2 Основная часть -25 мин;

3 Заключительная часть -8 мин;

Частные двигательные задачи	Содержание	Дозировка, мин	Общие методические указания
Подготовительная часть (12 мин)			
Обратить внимание на осанку.	1. Построение, приветствие, объяснение задач урока.	1,0	Проверить наличие спортивной формы, отметить присутствующих.
Проверить правильность выполнения строевых упражнений.	2 Строевые упражнения: на месте повороты налево, направо, кругом.	0,5	Выполнять упражнения чётко по команде.
Обратить внимание на технику работы рук, постановку стопы	3 Медленный бег.	2	Стопа ставится на внешний свод с носка, руки не пересекают среднюю линию туловища.
Развитие мышц опорно-двигательного аппарата	4 Беговые и прыжковые упражнения.	1	Прыгать выше
	Приставные шаги: а) левым и правым боком: а) прыжки на правой и левой ноге; в) бег спиной вперёд; г) бег с захлёстыванием голени;	1	
	д) бег с высоким подниманием бедра; е) прыжки у волейбольной сетки	1	
Спину держать прямо.	Общеразвивающие упражнения.	1	Дыхание произвольное.

<p>Сохранять большую амплитуду движений. Локти разведены, голова- прямо. Туловище прямое. Ноги не сгибать. Развитие грудной мышцы.</p>	<p>Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. 1-4 Круговые движения головой (вправо). 5-8 Круговые движения головой (влево). 2. И.п. основная стойка. 1-4 Круговые движения руками вперёд. 5-8 Круговые движения руками назад 3.И.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1-2 поворот направо- руки разводим в стороны. 3-4 поворот налево –руки разводим в стороны. 4 И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 прогнуться назад. 2-4 коснуться ладонями пола. 5 . И. п. руки вперёд, ладонями вниз. 1 мах левой коснуться ладонями правой рукой. 2 и.п. 3 мах правой коснуться ладони левой руки. 6 И.п. выпад на правой ноге, руки на полу. 1-3 покачивания 4 – поворот на 180*, тоже с левой ноги. 7 И.п. упор лёжа. Отжимания - сгибания и разгибания рук в упоре лёжа от пола. 8 Прыжки – и.п.ноги на ширине плеч 1 правая нога – вперед левая – назад. 2исходноеположение 3- правая нога – назад , левая – вперед, 4-и.п.</p>	<p>1 1 1 1 1</p>	<p>Руки в локтевых суставах не сгибать.</p> <p>Стопы не сдвигать дыхание произвольное.</p> <p>Ноги при махах не сгибать.</p> <p>Дыхание производное.</p> <p>Следить за полным сгибанием и разгибанием рук, туловище прямое. Дыхание произвольное, следить за мягким приземлением.</p>
--	--	--	---

Основная часть (25 минут)

<p>Следить за точностью броска, следить за полным выпрямлением рук и ног</p>	<p>Упражнения с волейбольными мячами</p> <p>1.Передача мяча сверху двумя руками над собой</p> <p>2.Передача мяча сверху двумя руками в парах</p> <p>3.Волейбольная эстафета (две команды: «передал мяч-в конец колонны»)</p> <p>Пасующий игрок передаёт мяч 1-му игроку, тот выполняет передачу мяча и встаёт в конец колонны и т.д.</p> <p>4.Верхняя и нижняя подача мяча.</p> <p>а) студенты выполняю верхнюю прямую подачу мяча</p> <p>б) нижнюю прямую подачу- одна нога выставлена на пол шага вперёд. Мяч в левой руке и подбрасываем на высоту 50-90см, правую руку отводим назад для замаха и тут же возвращаем обратно для удара. Удар выполняют на уровне пояса собранной кистью правой руки и наносят в нижнюю часть мяча.</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>2</p>	<p>Средняя стойка волейболиста- ноги согнуты в коленях на 130* и расположены на ширине плеч, туловище наклонено вперед. Руки согнуты в локтях, кисти обращены вперед.</p> <p>Игрок встает лицом к сетке, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Мяч подбрасывает вверх левой рукой, правая согнута в локте, готовится к замаху. Удар выполняется внутренней частью сжатой ладони.</p>
<p>Следить за перемещением мяча.</p>	<p>Учебная двусторонняя игра в волейбол.</p> <p>Метод круговой тренировки: группа делится на 4 отделения :</p> <p>1.отделение выполняет- прыжки через скакалку,</p> <p>2.отделение - упражнение на пресс,</p> <p>3.отделение - упражнение с гантелями,</p> <p>4.отделение - в висе на гимнастической стенке</p> <p>поднимание прямых ног</p>	<p>10</p> <p>5</p>	<p>Знать и выполнять правила игры</p>

Заключительная часть (8 минут)

<p>Привести организм в состояние частичного восстановления.</p>	<p>Упражнения на дыхание, расслабление. Упражнения на гимнастических ковриках: на пресс 1. Исходное положение - лёжа на гимнастическом коврике - поднимание туловища, руки за голову 10-15 раз 2. Поднимание прямых ног до угла 90 3. Упражнения на расслабление лёжа на гимнастическом коврике Поднять ноги и спокойно потрясти, расслабить -2-3 раза 4. Поднять руки и спокойно потрясти, расслабить 2-3 раза 5. Закрывать глаза и полежать 1 мин. Построение группы. Анализ урока. Выставление оценок. Домашнее задание.</p>		<p>Сосчитать ЧСС - пульс, ноги прямые индивидуально выставить оценки. Объяснить домашнее задание. Напомнить технику безопасности при переходе улицы.</p>
---	---	--	--

Конспект составил преподаватель физкультуры: Шомысов Д.В.







