

Открытый урок преподавателя физической культуры Федорова Павла Сергеевича

27 марта 2018 года прошел открытый урок преподавателя физической культуры Федорова Павла Сергеевича в группе 142 по специальности «Переработка нефти и газа».

Тема урока: Прием-передача мяча в парах в волейболе

Цель урока: Контролировать физическую нагрузку и развивать основные физические качества посредством волейбола.

Задачи урока:

Образовательные:

-совершенствование технической и простейшей тактической подготовки при игре в волейбол;

Развивающие:

-развитие ловкости и координационных движений;
-развитие гибкости рук плечевого пояса, скоростных качеств и прыгучести

Воспитательные:

-воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки;
-воспитание терпеливости, целеустремлённости.

На данном уроке применены игровая и здоровьесберегающая технология для развития ловкости, выносливости и координации движений через спортивную игру волейбол.

Тип урока: комбинированный урок

Технология обучения в сотрудничестве

Метод проведения: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, игровой, соревновательный.

Место проведения: спортивный зал.

Дата проведения: 27 марта 2018 года

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Вводная часть	15 мин.	
	<p>1. Построение, сообщение задач.</p> <p>2. Равномерный бег в сочетании с ходьбой.</p> <p>3. Бег с заданием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа под свисток; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестом голени; - бег спиной вперед; - бег с выхлестом; - бег приставным шагом правым, левым боком; - скрестный шаг; - бег с ускорением; - прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед; - тоже из стороны в сторону. <p>4. ОРУ</p>	<p>2 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>4 мин.</p>	<p>Сообщить тему урока, обратить внимание на внешний вид.</p> <p>В соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.</p> <p>Комплекс упражнений на все основной группы мышц.</p>
2	Основная часть	60 мин.	
	<p>1.Бросок мяча в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из-за головы; - двумя руками; - правой рукой; - левой рукой. <p>2.Совершенствование верхнего приема-передачи:</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Следить за осанкой, за правильной техникой выполнения броска, ловить мяч в средней стойке. Как можно меньше мячей касалось пола.</p>

<p>- передача волейбольного мяча в парах;</p> <p>- передача мяча над собой - передача партнеру;</p> <p>- две передачи (разновысокие) над собой - передача партнеру;</p> <p>- передача мяча партнеру, упор присев</p>	<p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>В исходном положении туловище расположено вертикально, ноги на ширине плеч или одна нога несколько впереди. Степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча. Руки выносятся перед лицом, кисти рук оптимально напряжены. С приближением мяча игрок начинает встречное движение выпрямлением ног, туловища и рук. При выполнении движения в момент соприкосновения с мячом пальцы рук сначала амортизируют встречный полет мяча, затем кисти рук упруго и эластично выпрямляются, придавая мячу новое поступательное движение. Указательные и средние пальцы являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий. Что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При передаче назад игрок поднимает руки, располагая их тыльной стороной кистей над головой, разгибает ноги, отклоняет туловище вверх - назад. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтевых суставах и движения туловища назад – вверх, с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночного столба.</p>
<p>4. Атакующий удар в парах:</p> <p>1. Удар по мячу с отскоком партнеру</p> <p>2.. Удар с набрасывания</p> <p>3.. Удар с передачи партнера.</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>3 мин.</p>	<p>Для достижения высокой горизонтальной скорости движения и ее использования для прыжка вверх выполняется двух-трехшажный разбег. Первый шаг относительно небольшой, скорость растет. Последний шаг самый большой и быстрый, его обычно выполняют как скачок (напрыгивающий шаг). Одну ногу (обычно правую) выносят вперед и ставят на пятку (стопорящее движение). Другую ногу ставят так, чтобы стопы находились на одном уровне. В прыжке одновременно со взлетом игроков делает замах правой вверх назад (по типу движения верхней прямой подачи). Ударное движение</p>

	<p>5. Передачи мяча верхним приемом в парах с чередованием атакующего удара. Упражнение на пресс.</p> <p>6. Нападающий удар. Тактика игры: 1. Атакующий удар или скидка из 2 зоны после передачи.</p> <p>7. Учебная игра в волейбол.</p>	<p>3x30 раз</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, правую руку выпрямляет в локтевом суставе и вытягивает вверх вперед к мячу. Кисть накладывает на мяч в расслабленном состоянии сверху сбоку (угол наклона руки около 75 градусов) движением «хлест» и одновременно с ведением руки вперед сгибает ее в лучезапястном суставе, направляя мяч в низ. В дальнейшем руку опускает по дуге вниз вперед, в направлении к левому колену. После удара учащийся снижается и приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях. Удар, - ударяющая рука движется вверх и за голову, плечо отводится назад, туловище прогибается. Удар наносится в высшей точке прыжка, обратным движением туловища, плеча, предплечья и кисти. Кисть жесткая, сверху или снизу-сзади мяча, рука при ударе прямая.</p> <p>Руки за голову.</p> <p>Передача мяча максимально высокая. В полуметре от сетки. Кисть закрывать.</p> <p>В соответствии с действующими правилами.</p>
3	Заключительная часть	5 мин.	
	1. Построение, подведение итогов урока.	<p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Оценка урока устранение ошибок</p> <p>Выполнение задач урока.</p> <p>Сообщение домашнего задания.</p>