Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Новокуйбышевский нефтехимический техникум»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
открытого урока (занятия)

Спортивные игры “Волейбол”
По дисциплине «Физическая культура»
для специальности 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)

Разработчик:
Руководитель физического воспитания, преподаватель
Нефедова Е.А.

г.Новокуйбышевск, 2018

Методическая разработка занятия на тему: «Спортивные игры. Волейбол» для специальности 15.02.01 «Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)».

Подготовил руководитель физического воспитания преподаватель высшей квалификационной категории, Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Самарской области «Новокуйбышевский нефтехимический техникум» Нефедова Е.А.,

Методическая разработка предназначена для преподавателей физической культуры учебных заведений системы СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка ……4
1. План занятия……..5
2. Структура занятия ……6
3. Ход практического занятия……..7
Литература ……..12

Пояснительная записка

Волейбол – раздел базовой части программы физической культуры. Занятия волейболом проходят в спортивном зале. Помещение соответствует санитарным и гигиеническим нормам. Занятия проводятся согласно расписанию. Благодаря этому решается комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

В связи с этим, содержание учебного процесса по физической культуре в системе среднего профессионального образования должно быть основано на комплексном использовании различных видов спорта, характеризующих оздоровительно-развивающую и спортивную направленность педагогической деятельности.

На начальном этапе обучения основными являются принципы наглядности, доступности, от простого к сложному, от известного к неизвестному. Соблюдение этих принципов тесно связано с принципом систематичности в обучении. Только регулярное посещение пар способствует овладению разнообразными координационными движениями.

Открытые уроки — одна из важных форм организации методической работы. Открытый урок, в отличие от обычных — специально подготовленная форма организации методической работы, в то же время на таких уроках протекает реальный учебный процесс. На открытом уроке учитель показывает, демонстрирует коллегам и студентам свой позитивный или инновационный опыт, реализацию методической идеи, применение того или иного методического приема или метода обучения. В этом смысле открытый урок — средство распространения позитивного и инновационного опыта.

8 ноября 2018 года прошёл открытый руководителя физического воспитания Нефедовой Елены Алексеевны в группе 156, 1 курса по специальности 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)

План урока:

1. Организационный момент
2. Актуализация опорных знаний
3. Объяснение, изучение и освоение нового материала
4. Закрепление и обобщение изученного материала
5. Подведение итогов занятия
6. Сообщение домашнего задания

1. План занятия

Тема открытого урока: «Спортивные игры. Волейбол».

Вид занятия: Практическое

Тип занятия: Практическое занятие по усовершенствованию техники приёма мяча сверху и снизу, обучение верхней прямой подачи.

Форма проведения занятия: Работа в парах, работа у стены и индивидуально.

Цель урока: совершенствование техники выполнения элементов волейбола

Задачи урока:
Образовательная: изучение техники приёма и передачи мяча сверху и снизу; техники верхней прямой подачи и нападающего удара;
Развивающая: развитие скоростно-силовых качеств, пропаганда здорового образа жизни.
Воспитательная: воспитание смелости, настойчивости и взаимовыручки, формирование чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Формируемые компетенции:
ОК 2 - организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
ОК 3 - принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
ОК 4 - осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

Продолжительность: 120 мин.

Место проведения: спортивный зал.

Методическое обеспечение: Рабочая программа, план занятия, методическая разработка урока.

Техническое обеспечение занятия: Мячи, волейбольная сетка, схемы, свисток. Секундомер, фишки.

2. Структура занятия

2.1 Организационные моменты.

2.2 Мотивация: Развивать необходимые морально-волевые качества: силу воли, взаимопомощь, коллективизм.

2.3 Актуализация опорных знаний.

2.4 Преподавание и обучение нового материала

2.4.1 Подготовительная часть (развивающие упражнения)

2.4.2 Основная часть (Специальные волейбольные упражнения)

2.4.3 Заключительная часть (восстановительные упражнения)

2.5 Подведение итогов занятия

2.6 Домашние задание

3. Ход практического занятия

3.1. Организационный момент

3.1.1. Проверка присутствующих, проверка готовности студентов.

3.2. Ознакомление студентов с темой и задачей урока.

Тема: Спортивные игры. Волейбол

Задачи: усовершенствование техники передачи мяча сверху и низу;

Обучение техники верхней прямой подачи.

Форма роботы: Работа в парах и индивидуально.

3.3 . Структура урока

3.3.1. Подготовительная часть

3.3.2. Основная часть

3.3.3. Заключительная часть

3.4. Подведение итогов

3.5. Самостоятельная работа студента

3.5.1. Техники верхней и нижней подачи

.

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
I	**Подготовительная часть:** 1) Построение рапорт, сообщение задач урока. 2)Разновидности ходьбы: - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне стопы; - перекатом с пятки на носок; - в полу приседе. 3) Разновидности бега: - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени; - спиной вперед; 4) Комплекс ОРУ на месте: 4.1 И.п. – руки к плечам. 1 – 4 – четыре круговых движения рук вперед. 5 -8 то же назад. 4.2 И.п. – правая рука вверх. 1 – 2 два рывковых движения назад. 3 -4 то же со сменой положения 4.3 И.п. – руки в замок перед грудью. 1 - руки вперед. 2 – и.п. 3 – руки вверх. 4 - и.п. 4.4 И.п. – руки на пояс. 1 – шаг правой, наклон, левая рука вперед. 2 – и.п. 3 – шаг левой, наклон, правая рука вперед. кистью коснуться правой стопы. 4 – и.п. 4.5 И.п. - руки на пояс. 1 – выпад правой. 2 – выпад левой. 3 – 4 то же.	26` 30’’ 30’’ 30’’ 30’’ 30’’ 30’’ 60’’ 60’’ 60’’ 4 -6 раз 6 раз 4 -6 раз 6 раз	 Обратить внимание на внешний вид учащихся. Ноги не сгибать Спина прямая Следить за техникой, спина прямая. Выше бедро Касаться ягодиц Смотреть через левое плечо Спина прямая, максимальная амплитуда рук. Выполняется на каждый шаг. Руки прямые, рывки резкие.

	4.6 И. п. – руки на пояс. 1 – шаг правой, поворот туловища влево. 2 – шаг влево, поворот туловища вправо. 5.Перестроение	8 раз 4 – 6 раз.	
II	**Основная часть.** **1. Усовершенствование техники приёма мяча сверху и низу.** - усовершенствование передачи мяча сверху и низу в парах. - усовершенствование передачи мяча сверху и низу в парах в движении. **2. Обучение технике верхней прямой подачи**. Упр.1 И.п. – О.с. 1 – Подачи мяча в стену с расстояния 5-7 м. Упр.2 И.п. – О.с. 1 – Подачи мяча через сетку с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии. Упр.3 И.п. – О.с. 1 – Подачи мяча в левую и правую половины площадки. Упр.4 И.п. – О.с.1 – Подачи мяча на точность в заданную зону.	45\`  25\` 20\`	При выполнении приема и передачи игрок становиться так чтоб мяч был перед ним; руки согнуты в локтях; кисте перед собой; пальцы разведены и направлены на верх. И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди , мяч в согнутых руках на уровне груди , ладонь левой руки снизу , взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается . Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впередистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.
III	**Заключительная часть** – Построение – Упражнения на восстановление дыхания – Подведение итогов урока. – Организованный выход из зала.	10\`	Показатель пульсометрии за 10 сек. Выставление оценок. Выделение лучших студентов.

Литература

Обязательная:

1. Арбузов Е.А. Волейбольный удар.// Спорт + №2, 2015

Дополнительная:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 2015. – 347 с.
2. Волейбол / Под ред. А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2016. - 368 с.

Выводы: Выполнен план урока, достигнуты поставленные цели. Преподаватель продемонстрировал умение взаимосвязано использовать различные методы и приёмы, что способствовало повышению эффективности и качества обучения на данном уроке. Урок уложен в запланированное время, создана благоприятная рабочая атмосфера на уроке. Психологический климат на уроке был благоприятный, можно было наблюдать взаимопонимание преподавателя и студентов, педагог поддерживал и активизировал внимание студентов на всех этапах урока.