

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Байкальский колледж туризма и сервиса»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА
«Обучение верхнего и нижнего приема в волейболе»
«Физическая культура»

Преподаватель физической культуры:
Цырендоржиев Э.А.

Улан-Удэ
2014г.

Обучение верхнего и нижнего приема в волейболе. Методическая разработка урока по дисциплине «Физическая культура». – Улан- Удэ, 2014. – 15 с.

Методическая разработка урока по физической культуре по теме «Совершенствование нападающего удара в волейболе» составлена на основе проведенного открытого урока в группе ТУ - 213, обучающейся по профессии «Технология обслуживания в общественном питании».

Рассмотрен на заседании ПЦК
ОГСЭ цикла
Протокол № 5 «___» _____ 20___ г.
Председатель ПЦК ___/Т.Ц.Сундупова/

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий НМС, к.п.н
_____ Т.Ц.Сундупова
«___» _____ 2014г.

Составитель: Цырендоржиев Э.А.– преподаватель физической культуры ГБОУ СПО «Байкальский колледж туризма и сервиса»

Рецензент: Дарижапов М.Д. преподаватель физической культуры первой категории ГБОУ СПО «Байкальский колледж туризма и сервиса»

Оглавление

Введение.....	3
План урока.....	5
Ход урока.....	6
Заключение.....	8
Список использованных источников.....	9

Введение

Настоящая методическая разработка представляет собой материалы для проведения урока дисциплины «Физическая культура» по теме: «Обучение верхнего и нижнего приема в волейболе» раздела «Волейбол».

Методическая цель открытого урока: организация активной познавательной деятельности при приеме мяча.

Одним из важнейших вопросов проведения уроков по физической культуре является вопрос обеспечения оптимальной нагрузки. Известно, что наиболее благоприятным для организма является постепенное повышение нагрузки в ходе урока и постепенное снижение её к концу занятия.

Проведение пульсометрии на уроке физической культуры помогает оценить соответствие нагрузки возрасту, индивидуальным особенностям обучающихся, содержанию и условиям проведения занятий. Пульсометрия играет вспомогательную роль в контроле за уроком. На основании показателей пульса (ЧСС) выясняется реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, вызванная определенным упражнением или серией упражнений, а также динамика этих реакций на протяжении всего урока, что позволяет оценить эффективность регулирования нагрузки с учетом возрастных особенностей обучающихся. Для этого вычерчивается физиологическая «кривая нагрузки».

Подготовительная часть урока направлена на подготовку организма обучающихся к предстоящей физической нагрузке и включает в себя элементы строя, гимнастические перестроения, ходьба в сочетании с дополнительными движениями рук, ног, туловища, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения.

Основная часть урока направлена на решение основных задач урока – изучение нового материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности, смелости и включает в себя упражнения с мячами, бег, игры с большой подвижностью и в завершение проводится эстафета с передачей мяча над собой.

Заключительная часть урока направлена на создание необходимых условий для организованного завершения урока и перехода к последующей деятельности. Основной задачей заключительной части урока является приведение организма студентов в спокойное состояние. В этой же части подводятся итоги урока.

Актуальность урока в том, что на современном этапе развития общества созрела необходимость формирования физической культуры личности, т.е. качественного системного свойства человека, проявляющегося в единстве физического, психического и нравственного здоровья, знания и умения самостоятельно организовывать физкультурную деятельность, в ведении здорового образа жизни.

Данная модель урока осуществляет формирование у обучающихся представлений о спортивных соревнованиях, о правилах спортивного поведения, стремление к честной игре, к общению и дружеским отношениям: воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивной игровой деятельности.

Данный урок построен в спортивно-игровом виде. В этом уроке игра рассматривается как основное средство формирования двигательных умений и навыков студентов.

В игре формируются такие качества, как самостоятельность, инициативность, организованность, развиваются творческие способности, умение работать коллективно. Игра представляет собой одно из действенных средств воспитания.

Методическая разработка предназначена преподавателям физической культуры школ, колледжей для проведения занятий по физической культуре по волейболу.

План урока

Дата: 14.10.2014 Курс 1 Группа К-414

ФИО преподавателя: Цырендоржиев Э.А.

Тема раздела №2 Волейбол

Тема урока: Обучение верхнего и нижнего приема в волейболе.

Тип урока: Урок изучения нового материала

Вид урока: практическое занятие

Цели урока:

1. обучающая- обучение верхнего и нижнего приема в волейболе;
2. развивающая: развитие ловкости, точности; выработка умения;
3. воспитательная: привитие коллективизма, сознательного отношения к занятиям физкультуры и спортом;
5. валеологическая: создание условий к позитивному отношению ведения здорового образа жизни.

Задачи урока:

1. обучение верхнего и нижнего приема в волейболе.
2. развитие координации, скоростных и силовых качеств.
3. воспитание дисциплинированности, трудолюбия, интереса к занятиям, чувства коллективизма.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Материально-техническое обеспечение:

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мячи волейбольные, свисток, секундомер, протокол.

Формы организации процесса обучения: групповой, индивидуальный, коллективный.

Межпредметная связь: ОБЖ- профилактика заболеваний;

Охрана труда – профилактика травм.

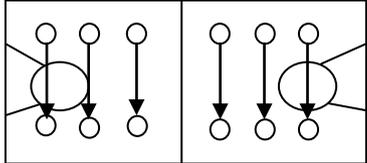
Ход урока

Подготовка к уроку

Для проведения урока учитывается взаимосвязь данного урока и предыдущего, рассматривается целесообразность распределения времени на основную часть занятия и виды упражнений. В приложениях включены основные определения, таблицы, схемы и рисунки для рассказа преподавателя.

С целью патриотического воспитания организуется опрос, включающий в себя историю развития отечественного волейбола.

Содержание урока	Дозировка	Общие методические указания
I. Подготовительная часть урока (32 мин.)		
1. Построение, рапорт, теоретический опрос, сообщение задач урока. Показ видеоролика.	5 мин 3 мин	1.Выполнение чётких строевых подготовок. Вопросы для фронтального опроса: 2. Расскажите о волейболистах России. Сосредоточенное внимание студентов.
2. Определение пульса в начале урока	3мин	
3. Выполнение упражнений в движении на укрепление мышц голеностопа. Ходьба - на носках; - на пятках; - на внешней (внутренней) стороне стопы.	5 мин	При выполнении упражнений на укрепление мышц голеностопа обратить внимание на осанку, голову не опускать, плечи развести, живот втянуть.
4. Бег - обычный СПУ - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлёстыванием голени; - бег приставными шагами левым и правым боком; - общие разминочные упражнения.(ИП, круговые вращения головой, наклоны головы, рывки руками назад, круговые вращения туловищем, тазом, коленным суставом, круговые вращения кистями рук и голеностопном, упражнения на растяжку,	7 мин 3 мин 3 мин	Туловище слегка наклонено вперед. Следить за работой рук и ног. Шаг выполнять широкий, приземляться мягко на среднюю часть стопы.

выпады и перекаты)		
5. Перестроение	3 мин	
II. Основная часть урока (45мин)		
6. верхняя передача мяча в парах.	7 мин	<p>Студенты разбиваются парами. У каждой пары волейбольный мяч. Выполняют верхнюю передачу мяча.</p> 
7. Нижняя передача мяча в парах:	7 мин	Студенты делятся на пары. У каждой пары волейбольный мяч. Выполняют нижнюю передачу с максимальной точностью.
8. “Качели” верхнего и нижнего приема	9 мин	Группа делится по парам, один выполняет верхнюю передачу, другой нижнюю передачу.
9. Отработка верхнего приема в парах с максимальной продолжительностью.	9 мин	Правильность выполнения приема мяча
10. Эстафета с передачами.	10 мин	Группа делится на две команды по 12 человек.
11. Определение пульса после проведения игры	3 мин	
III. Заключительная часть урока (3 мин)		

15.Комплекс дыхательных упражнений. 17. Подведение итогов урока. 18. Выдача домашнего задания. 19. Рефлексия эмоционального состояния и настроения.	3 мин	
--	-------	--

Заключение

Важным компонентом современного урока физического воспитания является включение обучающихся в процесс учения, они должны не заучивать готовые образцы движений, а творчески осмыслив их, дополнить в соответствии со своими индивидуальными особенностями с целью решения двигательных задач в различных нестандартных ситуациях.

На уроках формируются социально значимые качества личности – уважение к окружающим, коллективизм, осознание значимости занятий физической культурой, трудолюбие, творческая активность, целеустремленность.

Проведение уроков решает следующие задачи:

1. Формирование у обучающихся интереса к занятиям физической культурой.
2. Развитие индивидуальных способностей обучающихся и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры.
3. Формирование навыков рациональной двигательной деятельности.
4. Освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений.

5. Осуществление контроля и оценки реакций организма на физическую нагрузку

6. Пропаганда ведения здорового образа жизни.

Хорошо подготовленный, организованный и проведенный урок является достоянием затраченных сил и стараний преподавателя, залогом гармоничного развития студента, без потери здоровья, а с приобретением его, повышение у них интереса к физической культуре и спорту.

Список использованных источников

1. «Спортивные игры». Учебник для студентов педагогических институтов под редакцией В.Д. Ковалева. Москва, «Просвещение» 2002г.;
2. Физическая культура учебник для учащихся 1-4 классов Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, В.И. Лях М."Просвещение" 2004г.;
3. Настольная книга учителя физической культуры под редакцией профессора Л.Б. Кофмана М. "Физкультура и спорт" 1998г.
4. Издательство «Учитель" Физическое воспитание в школе. Авторы Е.Л., Гордияш, И.В. Жигульская. Волгоград 2008г.

Интернет –ресурсы:

1. <http://baza-referat.ru>;
2. [ims.srkc.ru>images/2/22/13_Физическая_культура...;](http://ims.srkc.ru/images/2/22/13_Физическая_культура...)
3. [uroki.es>programma...fizicheskoy-kulturyi-10.html.](http://uroki.es>programma...fizicheskoy-kulturyi-10.html)