

Министерство образования и науки республики Бурятия  
ГБПОУ «Байкальский колледж туризма и сервиса»  
Татауровский филиал

### Методическая разработка урока



Учебная дисциплина: Физическая культура

Тема: Верхняя и нижняя передача мяча при игре в волейбол

Группа: №125

Автор: Кириллова Татьяна Леонидовна, преподаватель физической культуры

Татаурово  
2016

Рассмотрено на заседании ДЦК ТФ «БКТиС» Протокол № 3 от 28. 02. 2016 Председатель ДЦК  М.Ю. Ярохина	Утверждаю:  Зав. отделением по УПР ТФ «БКТиС» Р.И. Касьянова 28. 02. 2016
--	--

Методическая разработка урока составлена в соответствии с требованиями ФГОС и рабочей программой по УД «Физическая культура» и предназначена для преподавателей физической культуры с целью обмена педагогическим опытом.

## Содержание

1. Введение.....	4
2. План урока (технологическая карта).....	5
3. Заключение.....	10
4. Литература .....	11
5. Самоанализ .....	12
6. Приложения.....	15

## Введение

Волейбол — один из наиболее распространенных увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Секрет популярности волейбола в том, что он доступен всем. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление, скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Обучение основам волейбола входит в программу колледжа. Студенты знакомятся с содержанием и основными правилами игры, овладевают техникой игровых приемов, усваивают простейшие тактические комбинации. Но чтобы игра доставляла истинное наслаждение, необходимо изучить ее технику и тактику. Для правильного построения всей учебной работы первостепенное значение имеет последовательность изучения программного материала по принципу «от простого к сложному». Рекомендуется предварительно изучать их в упрощенных условиях, т. е. сначала без сетки, индивидуально, при содействии партнера, после через сетку. Цель методической разработки — помочь всем, кто любит играть в волейбол, овладеть навыками игры.

## План урока

**Тема:** Верхняя и нижняя передача мяча при игре в волейбол

**Цель:** Развитие согласованности и координации движений при игре в волейбол.

**Задачи:**

Образовательная:

1. Совершенствование техники выполнения верхней и нижней передач мяча при игре в волейбол.
2. Развитие чувства мяча, умения чувствовать игровую площадку.
3. Формирование ключевых компетенций.

Оздоровительная:

1. Развитие координации движения, выносливости, ловкости, быстроты.
2. Обеспечение постепенного перехода от напряжения и возбуждения, вызванного занятиями в основной части урока, к относительно спокойному состоянию.
3. Формирование правильной осанки.

Воспитательная:

1. Формирование интереса к спортивной игре волейбол.
2. Формирование отношения к ЗОЖ

Формируемые компетенции:

- Социальные (понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом).
- Коммуникативные (умение анализировать и оценивать деятельность друзей; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии).

- Личностные (владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма).

**Тип урока:** урок закрепления и совершенствование умений, навыков.

**Вид урока:** практикум

**Методы:** словесные, наглядные, практические упражнения.

**Форма работы студентов:** индивидуальная, парная, групповая.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, волейбольная сетка, скамейка, свисток.

**Структура урока** закрепления и совершенствования умений, навыков.

1. Организационный момент (1 мин)
2. Подготовительный этап (25 минут)
3. Основной этап (48 мин)
4. Заключительный этап (13 мин)
5. Подведение итогов (1 мин)
6. Домашнее задание (1 мин)
7. Рефлексия (1 мин)

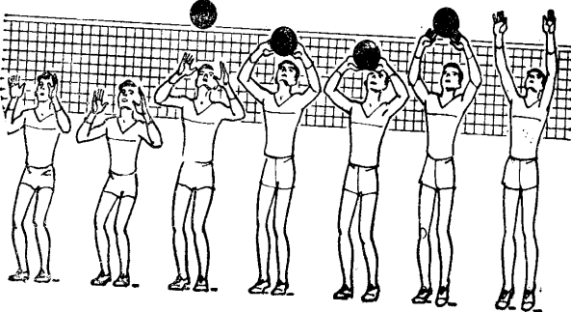
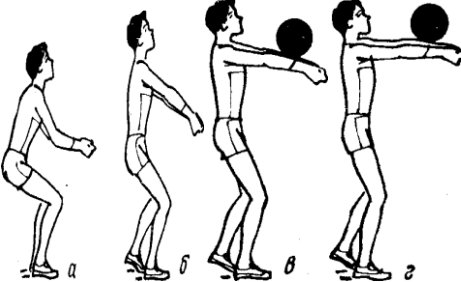
### **Методические цели этапов урока**

1. Организационный момент (Цель - проверка присутствующих на уроке, положительный настрой на урок)
2. Подготовительный этап (Цель: определение студентами цели урока и задач урока, подготовка организма студентов к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений)
3. Основной этап (Цель: решение основных задач урока – совершенствование техники выполнения верхней и нижней подачи мяча при игре в волейбол, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности, смелости)

4. Заключительный этап (Цель: обеспечение постепенного перехода от напряжения и возбуждения, вызванного занятиями во второй части урока, к относительно спокойному состоянию)
5. Подведение итогов урока. (Цель: выставление оценок за урок, определение ошибок)
6. Домашнее задание. (Цель: мотивация на самостоятельное выполнение двигательных упражнений, организованный уход из зала)
7. Рефлексия (1 мин)





	 <p>- 2 передачи над собой 3 партнеру - верхняя передача мяча, с приседанием - нижняя передача в парах на месте</p>  <p>- нижний прием верхняя передача - верхний прием нижняя передача - 2 нижние передачи над собой, 3 партнеру</p> <p>3. Повторение подачи мяча</p> <p>4. Учебная игра «Волейбол»</p>	<p>5 мин</p> <p>18 мин</p>	<p>Движение начинать с ног Следить, чтобы руки не сгибались в локтевых суставах. Движение начинать с ног</p> <p>Успеть принять положение для передачи</p> <p>Выполнять по высокой траектории, передача выполняется за счет разгибания ног, затем рук. Мяч принимать на предплечья, руки прямые.</p> <p>Поточным методом, подачу выполнять поочередно.</p> <p>Разделить на равные команды, применять в игре изученные элементы.</p>
<p>Заключительный этап - 13 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение</li> <li>2. Упражнение на концентрацию внимания</li> <li>3. Упражнения на восстановление дыхания</li> <li>4. Измерение пульса</li> </ol>	<p>30 сек</p> <p>5 мин</p> <p>5,5 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>В шеренгу</p> <p>По хлопку шаг вперед, 2 хлопка шаг назад, по свистку поворот кругом.</p> <p>Равномерное дыхание</p> <p>Рекомендации по восстановлению сердечных сокращений</p>
<p>Подведение итогов – 1 мин</p>	<p>Выставление оценок</p>	<p>1 мин</p>	<p>Анализ техники передач мяча</p>
<p>Домашнее задание – 1 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотивация на самостоятельное выполнение двигательных упражнений, необходимых при игре в волейбол</li> <li>2. Организованный выход из спортивного зала</li> </ol>	<p>1 мин</p>	<p>Строем, не толкаясь</p>
<p>Рефлексия</p>		<p>1 мин</p>	

## **Заключение**

На данном уроке студенты совершенствовали технику нижней и верхней подачи и передачи мяча при игре волейбол. Развивали согласованность и координацию движений. Выработывали выносливость, ловкость, быстроту движений. Формировали правильную осанку. Проявили интерес к спортивной игре волейбол, тем самым на уроке воспитывалось положительное отношение к ЗОЖ.

### Список литературы

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. - М.: 2011
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2010
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. - М.: 2010
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. - М.: 2010
6. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. - М.: 2010

<http://minstm.gov.ru> -Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> -Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

Самоанализ урока

УД: Физическая культура

Преподаватель: Кириллова Татьяна Леонидовна

Тема: Верхняя и нижняя передача мяча при игре волейбол

Группа: 125

Присутствует на уроке: 15 студентов

Время проведения 90 минут

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка, скамейка, свисток

**Цель:** Развитие согласованности и координации движений при игре в волейбол.

**Задачи:**

Образовательная:

4. Совершенствование техники выполнения верхней и нижней передач мяча при игре в волейбол.
5. Развитие чувства мяча, умения чувствовать игровую площадку.
6. Формирование ключевых компетенций.

Оздоровительная:

4. Развитие координации движения, выносливости, ловкости, быстроты.
5. Обеспечение постепенного перехода от напряжения и возбуждения, вызванного занятиями в основной части урока, к относительно спокойному состоянию.
6. Формирование правильной осанки.

Воспитательная:

1. Формирование интереса к спортивной игре волейбол.
2. Формирование отношения к ЗОЖ

Формируемые компетенции:

- Социальные (Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом);
  - Коммуникативные (умение анализировать и оценивать деятельность друзей; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии)
  - Личностные (Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма)

**Тип урока:** урок закрепления и совершенствования умений, навыков

**Форма работы студентов:** индивидуальная, парная, групповая.

**Структура урока закрепления и совершенствования умений, навыков.**

8. Организационный момент (1 мин)
9. Подготовительный этап (25 минут)
10. Основной этап (48 мин)
11. Заключительный этап (14 мин)
12. Подведение итогов (1 мин)
13. Домашнее задание (1 мин)

Место урока в системе уроков: этот урок входит в раздел «Спортивные игры».

Тип урока, структура и содержание урока определены в соответствии с принципами развивающего обучения. Тип урока определил методику проведения этого урока. Упражнения на уроке отобраны в соответствии с целями и задачами урока, учетом уровня подготовки студентов.

Студенты были в спортивной форме. Спортивный зал был подготовлен в соответствии с гигиеническими нормами.

Основными этапами урока были:

1. Подготовительный этап. Целью данного этапа являлось подготовка к выполнению упражнений в основной части урока. Содержание данного этапа: определение пульса студентов, элементы строя, выполнение ОРУ, направленных на подготовку организма студентов к наибольшему напряжению и активности.
2. Основной этап. Целью данного этапа является решение основных задач урока: совершенствование технологии нижней и верхней передачи мяча при игре в волейбол. Содержание данного этапа: ОРУ направленные на двигательные действия, применяемые при нижней и верхней передачи мяча, подачи мяча.
3. Заключительный этап. Целью данного этапа является постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванного занятиями во второй части урока, к относительно спокойному состоянию. Содержание данного этапа: ОРУ на концентрацию внимания; ОРУ на восстановление дыхания, а также измерение пульса студентов. Я акцентировала внимание студентов на восстановление ритма сердечных сокращений. Рекомендовала студентам сравнить свой пульс до занятий и на заключительном этапе, с целью способности приведения организма в нормальное состояние и умение применять в жизненных ситуациях.

На уроке применялись методы словесные (команда), наглядные (показ упражнений), практические упражнения

В конце урока были подведены итоги урока, сделан анализ ошибок при передачах и подачи мяча при волейболе. На протяжении всего урока мною использовались приемы стимулирования, мотивации. Задачи,

поставленные на уроке, были выполнены, временные нормы на этапах соблюдены. Урок цели достиг.

Результаты урока:

Оценка «5» - человек

Оценка «4» - человек

Оценка «3» - человек

Средний балл –

Критерии оценки:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко

**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ**  
**По мерам безопасности для обучающихся**  
**по УД «Физическая культура»**

**Основные понятия физической культуры**

**Физическая культура** - органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

**Физкультурник**- человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

**Физическое развитие** - это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

**I. Общие требования безопасности**

***Обучающийся должен:***

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- после болезни предоставить преподавателя справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;



- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

***Обучающимся нельзя:***

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

***Обучающийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время занятий**

***Обучающийся должен:***

- внимательно слушать и четко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

***Обучающимся нельзя:***

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

##### ***Обучающийся должен:***

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

##### ***Обучающийся должен:***

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## Критерии оценивания

	Упражнение на развитие прыгучести	Верхняя передача в парах на месте	Передачи над собой	Партнеру	Верхняя передача мяча, с приседанием	Нижняя передача в парах на месте	Нижний прием верхней передача	Верхний прием нижней передача	Нижние передачи над собой	Партнеру
1										
2										