

Конспект урока по дисциплине «Физическая культура».

Тема: «Совершенствование техники приема и передач мяча над собой, в парах».

План-конспект урока

по волейболу для студентов 2 курса СПО.

Цель: повторить и совершенствовать элементы игры в волейбол, развивать физические качества обучающихся: ловкость, силу, координацию движений, гибкость, воспитывать интерес к физической культуре и спорту.

Предметные УУД:

- иметь представления о технике приема и передач мяча над собой, в парах;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол».

Метапредметные:

- Регулятивные УУД:

- с помощью преподавателя формулировать тему и цель урока;
- способствовать к волевому усилию;
- уметь выйти из ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

- Познавательные УУД:

- уметь наблюдать, анализировать, делать выводы.

- Коммуникативные УУД:

- уметь слушать и вести диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- работать в команде, в игре.

- Личностные УУД:

- формирование положительной учебной мотивации, навыков самооценки, понимание смысла учебной деятельности;
- оценивать собственный вклад в работу команды.
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;

- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.

Оборудование: свисток, волейбольные мячи.

Этапы	Дозировка	Ход урока (содержание)	Организационно методические указания
Вводная часть	10 мин	Привожу студентов в спортивный зал	
1. Построение	30 сек	По команде преподавателя обучающиеся становятся в шеренгу, преподаватель приветствует группу. Группа! Равняйся! Смирно!	Пятки вместе носки врозь, руки по швам.
2. Задача урока	30 сек	Преподаватель сообщает о задачах и ходе урока – тема нашего урока «Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону».	
3. Ходьба, бег	5 мин	По команде учителя учащиеся выполняют ходьбу. Класс! Налево! Направо! Кругом! Кругом! Налево (направо) в обход шагом марш!	
	10сек	1. Руки на пояс ставь! На носках, марш! Обычным шагом марш!	
	15 сек	2. Руки за спину ставь! На пятках, марш! Обычным шагом марш!	Голову не опускать
	15сек	3. Руки за голову ставь! На внешней стороне стопы, марш! Обычным шагом марш!	Спина прямая

	1мин	По команде учителя учащиеся переходят на бег: Бегом марш!	Колени выше
	20сек	1. Бег с высоким подниманием бедра Марш! Обычным бегом марш	Руки свободно
	20сек	2. Бег с захлестыванием голени Марш! Обычным бегом марш!	Выше выпрыгиваем,
	20сек	3. Руки на пояс! Приставными шагами левым боком марш! Правым боком марш! Обычным бегом марш!	Шире шаг
4.Перестроение в три колонны	1мин	Шагом марш! Направляющий на месте стой! Налево! На четыре, два, на месте рассчитайсь! По расчёту становись!	
	8 мин	I. Восстанавливаем дыхание	
5. О.Р.У.	30сек	И.п. - о.с. 1-подняты на носки, руки вверх (вдох) 2-и.п (выдох)	Тянемся верх Руки прямые
	30сек	II. Наклоны головы И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-наклон головы вперед 2-наклон головы назад	Наклоны головы ниже
	30сек	3-наклон головы влево 4-наклон головы вправо	
			III. Рывки руками

	30сек	<p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью</p> <p>1-2 - рывок согнутыми руками</p> <p>3-4 –рывок прямыми руками</p> <p>IV. Повороты</p> <p>И.п. ноги вместе, руки на пояс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. поворот туловища налево 2. и.п. 3. поворот туловища направо 4. и.п. 	<p>Локти на уровне плеч</p> <p>Голова направлена вперед</p>
	30сек	<p>V. Наклоны</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс.</p> <p>1- наклон туловища вперед</p> <p>2- наклон туловища назад</p> <p>3-наклон туловища вправо</p> <p>4-наклон туловища влево</p>	<p>Наклоны туловища ниже</p>
	30сек	<p>VI. Махи ногами</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки вперед - в стороны.</p> <p>1-мах левой ногой к правой руке</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-мах правой ногой к левой руке</p> <p>4-и.п.</p>	<p>Ноги прямые</p>
	30сек	<p>VII. Приседания</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. присед, руки вперед 2. и.п. 	<p>Ниже присед</p>

	30сек	3-4 то же самое	
		VIII. Прыжки	
		И.п. - о.с.	
Основная часть	30сек	1-прыжок ноги в врозь, хлопок руками над головой	Выше выпрыгиваем
		2-и.п.	
	20мин	По команде учителя учащиеся перестраиваются в шеренгу.	
		Кругом! На свои места марш!	
	2 мин	1) Передача мяча двумя руками над собой.	
	2 мин	2)Передача мяча двумя руками в парах.	
	2мин	3)Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах	
	5мин	4)Передача мяча двумя руками над собой (высота подбрасывания 3-4 метра)	
	5) После подбрасывания над собой передача мяча партнеру		
	5мин	6) Прием мяча после нападающего удара партнера	
Заключительная часть	15 мин		
Перестроение в шеренгу			
«Игра в волейбол»		Учебная игра в волейбол	