**План-конспект урока по физической культуре**

**для студентов 1 курса**

 Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 9.00

Инвентарь:  волейбольные мячи по количеству учащихся, сетка, свисток

Проводящий: Виноградова Ирина Владимировна

Тип: Комбинированный.

Тема занятия: «Совершенствование технических приёмов в волейболе»

Цель: Контролировать знания, умения, навыки, физическую нагрузку и развивать основные физические качества посредством волейбола.

Задачи занятия**:**

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Обучение технике прямого нападающего удара

2. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками

3. Отработка техники верхней передачи в условиях приближённых к игре

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. Укрепление осанки

2. Развивитие ловкости, быстроты реакции и координационной точности движений и игрового мышления

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, коммуникативности через игровые взаимодействия.

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно-методические указания** |
| Подго-тови-тельная часть  12мин | I.Построение, приветствие. II. Сообщение задач урока  III. проверка пульса  IV. Разновидности ходьбы:  - на пятках руки  вперёд, сгибание и разгибание пальцев - на носках, руки в сторону, пальцы скрепить в замок, вращения кистями - на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя  V.Бег и его разновидности:  - Бег со сгибанием и разгибанием рук в локтевых, лучезапястных суставах, пальцев  - Бег с вращением руками вперёд, назад.  - Скрестный бег.  Шаг правым, левым боком меняя направление (от линии до линии)    - Перемещение в стойке  - Челночный бег  VI. ОРУ со скакалками на месте  1) И.П.-скакалка в прямых руках перед собой,  1-правую руку опустить вниз, левая вверх  2-И.П.  3-смена положения рук  4-И.П.  2) И.П.- скакалка внизу  1- выпад правой, скакалку вперёд, с поворотом вправо  2- И.П.  3-4 тоже в другую сторону  3) И.П.- скакалка внизу  1-наклон вперёд, скакалка вверх  2 – И.П.  3-4 – тоже  4) И.П. - скакалка вперед собой, прыжки в полном приседе  5) Прыжки на скакалке | 1 минута    10 сек.    1-2 минуты  1 минута      30 сек     20 сек  1 минута      10рХ2  30 сек    20 сек  3х9  4х4  4х4  4х4  8повторений  50(юн.)  25 (дев.)  100 (юн.)  90 (дев.) | - Наличие освобождённых по состоянию здоровья (раздать теоретический материал - тесты),  - спортивной формы.  - Считать за 6 сек, умножить на 10, запомнить свой показатель.  - По малой восьмёрке.  Акцентировать внимание на правильной осанке – амплитуде движений  - Идти строго на пятках.  - Идти строго на носках.    - Плавный перекат с пятки на носок  Не сбивать дыхание  Правая и левая руки движутся поочерёдно вперёд – назад  По диагонали, подготовительная группа может закончить задание раньше, перейдя на ходьбу в обход зала  Передвижение поперёк зала от боковой линии волейбольной площадки до боковой (интервал 1метр)  Передвижение поперёк зала от боковой линии волейбольной площадки до боковой (интервал 1метр). Укороченная площадка: лицом вперёд -  касание средины рабочей площадки, спиной вперёд – до стартовой линии и т.д.    - Следить за осанкой и амплитудой   - Руки прямо        - Поочерёдно выполняет правая, левая нога. Спина прямая, глубокий выпад.  Руками коснуться пола, колени прямые   Приземляться на носок, держать дистанцию |
| Основная  Часть 63 мин  Заключительная часть 5 мин. | 1.Техника нападающего удара в волейболе  - Теоретическое объяснение техники нападающего удара в волейболе.  - Практический показ техники нападающего удара.      2. Подводящие упражнения  (вторая подгруппа)  -Имитация нападающего удара с места  - тоже в движении под 2 шага (начиная с правой ноги)  -Имитация прямого атакующего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с  1, 2, 3 шагов  -то же, но у сетки на различном удалении от нее.  (первая подгруппа)  -Нападающий удар по мячу находящемуся в руке партнера  - Прямой нападающий удар с собственного набрасывания с одного шага  - Нападающий удар по мячу, наброшенному партнером (для учащихся владеющих техникой нападающего удара)  http://festival.1september.ru/articles/618306/img13.gif    - Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 2-3  http://festival.1september.ru/articles/618306/img12.gif  3. Совершенствование передач:  - Передача мяча сверху над собой  http://festival.1september.ru/articles/618306/img5.gif  - 2-3 передачи над собой передача партнёру  - Передача мяча с последующим перемещением вперёд  на 2 шага и назад под мяч  - Передачи мяча разные по высоте и скорости  - Передача мяча партнёру и поворот кругом в стойку  4.Подводящая игра-Волейбол  Расположение как при игре в волейбол. Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Команда, выигравшая право на подачу, меняется зонами площадки    Построение в одну шеренгу для подсчёта пульса.  5. Построение и разделение на команды, игра в волейбол. | 2 раза                    4 раза           30 сек      30сек            30сек.        1 мин.           1мин.         5 раза      1 мин.      30 сек.  30 сек.  30 сек.       17-20 мин.  10 сек.  35 мин. | Прямой атакующий удар используется для результативного завершения атаки. Выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление  Деление учащихся на две группы: 1- посещающие секцию волейбола, 2 - не посещающие (работают одновременно)  Акцентировать внимание на движении руки, положении кисти на мяче, добиваться хлёсткого удара расслабленной кистью. Левая нога впереди  на пятке правая сзади на носке, правая рука отводится с разворотом плеч вправо, и выполняется хлестооброзное движение правой рукой (кистью) вперёд     Обращать внимание на сбалансированность движений      Учащийся сам определяет допущенные ошибки при выполнении нападающего удара      Учащиеся анализируют работу друг друга (обсуждение и исправление допущенных ошибок)  Перестроение в две шеренги для  работы в парах (в процессе учителем ведётся учёт техники)   Обратить внимание на согласованную работу рук и ног, перемещение  Своевременно выходить под мяч   Передачи выполнять с точностью      Более простой вариант: присесть, встать    Деление учащихся на две команды  По мере освоения игры в три касания учащиеся переходят на игру в волейбол    Проверка теории по тестам (у  освобождённых – взаимная, контроль учителя)   Сравнить полученные значения ЧСС с показателями начала урока (анализ физического состояния по итогам) Деление осуществляется путем выбора капитанов. |
| 1. Релаксация и рефлексия.  В зале звучит  спокойная музыка, учащиеся высказывают свои впечатления об уроке, выставляют себе оценки.    - Домашнее задание  - Выставление оценок. Спасибо! До свидания! | 2 мин.  1 мин.  2 мин. | Закрыть глаза, расслабиться, выполнить несколько вдохов и выдохов.   Оценка работы учащихся на уроке остаётся за учителем.   Сгибание и разгибание рук в упоре лежа     Организованный уход из зала |