**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 часть12мин   | I.Построение, приветствие.II. Сообщение задач урокаIII. проверка пульсаIV. 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 себяV.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 месте1) И.П.-скакалка в прямых руках перед собой,1-правую руку опустить вниз, левая вверх2-И.П.3-смена положения рук4-И.П.2) И.П.- скакалка внизу1- выпад правой, скакалку вперёд, с поворотом вправо2- И.П.3-4 тоже в другую сторону3) И.П.- скакалка внизу1-наклон вперёд, скакалка вверх2 – И.П.3-4 – тоже4) И.П. - скакалка вперед собой, прыжки в полном приседе 5) Прыжки на скакалке  | 1 минута 10 сек.1-2 минуты1 минута  30 сек  20 сек1 минута  10рХ2 30 сек 20 сек3х94х44х44х48повторений50(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 носокНе сбивать дыханиеПравая и левая руки движутся поочерёдно вперёд – назадПо диагонали, подготовительная группа может закончить задание раньше, перейдя на ходьбу в обход залаПередвижение 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 |
| ОсновнаяЧасть 63 минЗаключительная 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 2-3http://festival.1september.ru/articles/618306/img12.gif3. Совершенствование передач:- Передача мяча сверху над собойhttp://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 стойку4.Подводящая игра-ВолейболРасположение 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, приземлениеДеление 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, перемещениеСвоевременно выходить под мяч Передачи выполнять с точностью  Более простой вариант: присесть, встать Деление учащихся на две командыПо 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  |