

*Государственное образовательное учреждение
среднего профессионального образования Тульской
области «Тульский промышленный техникум»*

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ТЕМА: «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ
ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ»**

Подготовил и провел
руководитель физвоспитания
Федотов А.А.

2013 г.

Тема урока:

Совершенствование техники основных элементов в волейболе.

Задачи урока:

1. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе.
2. Совершенствование техники нижней и верхней передачи в волейболе.
3. Расстановка игроков и тактика передачи мяча.
4. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса, силы мышц спины и брюшного пресса, а так же мышц ног.
5. Повышение общей выносливости, работоспособности.
6. Развитие координационных способностей: быстроты реакции, ориентировки, быстроты перемещения, прыгучести.
7. Совершенствование физических способностей, укрепление здоровья студентов.
8. Развитие общих компетенций: умение работать в команде, общаться со сверстниками и руководителем, умение организовать собственную деятельность исходя из поставленных задач.

Инвентарь и оборудование: волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.

Место проведения: спортивный зал.

ХОД УРОКА:

№	Содержание урока	Дозировка	Организ-метод. указания
1	<p>Подготовительная часть урока Построение, переключки, сообщение задач урока.</p> <p>Контроль ЧСС за 10 сек.</p> <p>Разминка; Бег- 5 мин. Упражнения выполняются в движении по кругу;</p> <p>1. И.П. основная стойка руки перед грудью. Рывки руками в стороны.</p> <p>2. И.П. основная стойка, руки на плечах Круговые вращения руками попеременно вперед и назад.</p> <p>3. И.П. основная стойка. Повороты туловища налево, руки вверх. Повороты туловища направо, руки вверх.</p> <p>4. И.П. основная стойка. Поднятие левой ноги вперед, касание руками.</p> <p>Поднятие правой ноги вперед, касание руками.</p> <p>5. И.П. широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны вперед, касание руками пола.</p> <p>6. И.П. узкая стойка. Приседание, руки вперед.</p> <p>7. И.П. основная стойка упор присев. Выпрямить ноги назад, возвратиться в исходное положение.</p> <p>8. И.П. основная стойка. Прыжки на левой ноге - 4 р. Прыжки на правой ноге - 4 р.</p> <p>9. И.П. основная стойка. Восстановление дыхания. Подняться на носки, руки вверх - глубокий вдох, руки вниз - выдох. Контроль ЧСС за 10 сек.</p>	<p>10 мин.</p> <p>12р.</p> <p>8р.</p> <p>12р.</p> <p>12 р.</p> <p>12 р.</p> <p>12 р.</p> <p>6 р.</p>	<p>Учащиеся спец-медгруппы выполняют упражнение по 6 р., подготовит,-10р. Основной-12 р.</p> <p>Больше амплитуду движения</p> <p>Нога прямая</p>
2	<p>Основная часть урока 1. Верхняя передача мяча. В парах через сетку стоя на трехметровых линиях Передача мяча двумя руками сверху</p>	<p>32 мин.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения</p>

	<p>к сетке, вернуться на место, партнер выполняет тоже задание. Произвести точную передачу партнёру.</p> <p>2. Нижняя передача через сетку. Двое у сетки с мячом, произвести точную нижнюю передачу партнёру, отработать передвижение у сетки.</p> <p>3. Комбинирование верхней и нижней передачи в волейболе, соблюдение дистанции около сетки и точность передачи партнёру.</p> <p>4. Повторить нападающий удар Группа студентов делится на несколько групп, которые выстраиваются в колонны за трехметровые линии, один из группы у сетки подбрасывает мячи на высоту 3-3,5 м, остальные выполняют нападающий удар через сетку, стараясь попасть в зону на противоположной стороне.</p> <p>5. Учебная игра Смешанными составами. Подачу выполнять из-за лицевой линии, при возможности выполнять нападающий удар.</p>		<p>большие пальцы направлены друг к другу, кисти напряжены и после передачи не расслабляются, а остаются в тоне.</p> <p>Акцент на приём подачи соперника</p>
3	<p>Заключительная часть урока. Построение. Подведение итогов урока, выставление Оценок. Домашнее задание. Контроль ЧСС за 10 сек.</p>	3 мин.	<p>Уточнение самочувствия обучающихся после проделанной нагрузки</p>

Целью урока явилось: отрабатывать нападающий удар в волейболе, тактику передачи мяча; развивать силу мышц рук и плечевого пояса, силу мышц спины и брюшного пресса, а так же мышц ног; повышать общую выносливость, работоспособность, совершенствовать физические способности, укреплять здоровье.

В ходе урока поставленные цели были достигнуты. Урок построен в соответствии с требованиями методики преподавания предмета: была проведена разминка, в неё включены упражнения для развития определенных групп мышц; проведён инструктаж по технике безопасности при выполнении нападающего удара в волейболе; учащихся были ознакомлены с последовательностью выполнения нападающего удара.