

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Республики Мордовия
«Саранский строительный техникум»

Методическая разработка занятия

Волейбол.
Обучение технике подачи и передачи мяча разными способами

Дисциплина: Физическая культура

Автор: Налейкин Ю.К., преподаватель

Саранск 2021

Пояснительная записка

Автор: преподаватель физической культуры, высшей квалификационной категории ГБПОУ РМ «Саранский строительный техникум» Належкин Юрий Константинович.

Категория обучающихся: студенты 1-2 курсов техникумов и колледжей.

Цели создания работы: улучшить усвоение нового материала с помощью использования современных образовательных технологий.

Адресат: преподаватели физической культуры.

Актуальность: данная разработка является универсальной по адресату применения. Нацелена на проведение интересных, нестандартных, творческих уроков в доступной форме; является примером применения современных образовательных технологий в обучении.

В современном мире существует целый ряд негативных факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье и жизнь человека. К таким факторам можно отнести и неблагоприятную экологическую обстановку, и постоянный стресс, получаемый человеком в обыденной жизни, и нездоровый «сидячий» образ жизни. Именно поэтому особое значение для поддержания организма человека играют физкультура и спорт. Регулярные физические занятия позволяют постоянно поддерживать организм в тонусе, укрепляют здоровье и, в общем, улучшают настроение человека. Однако, многие из существующих видов спорта имеют целый ряд противопоказаний или требуют больших физических затрат, что делает их не универсальными для любого человека.

Актуальность данного занятия заключается в том, что одним из элементов здорового образа жизни является движение (это физически активная деятельность с элементами специальных физических упражнений). Для формирования здорового образа жизни необходимо подбирать эффективные способы. Существует мнение, что лучше всего приобщать

людей к занятию спортом через игры. Одной из популярных игр является волейбол.

Волейбол один из самых популярных и доступных массовых видов спорта. Для того чтобы поиграть в волейбол не требуются большие финансовые затраты и серьезная физическая подготовка. Волейбол характеризуется большим многообразием игровых ситуаций, необходимостью быстрого реагирования на них, многочисленными прыжками, постоянной изменчивостью интенсивности физических и эмоциональных нагрузок. В данном виде спорта техника может компенсировать силу. Все это оказывает положительное влияние на организм человека и способствует укреплению здоровья и долголетию.

Тема урока: «Волейбол. Обучение технике подачи и передачи мяча разными способами»

Цели:

Образовательные: формировать навыки приема и передачи мяча в волейболе разными способами.

Развивающие: развивать ловкость, гибкость, координацию.

Воспитательные: формировать чувство коллективизма, силы воли, взаимопомощи.

Тип урока: урок сообщения и закрепления знаний (комбинированный)

Вид: практическое занятие

Методы работы: рассказ, показ, демонстрация, тренировка, игра.

Учебно-методическое оснащение и обеспечение: учебники «Волейбол», «Спортивные игры», мультимедийное оборудование и фильм «Техника подачи и передачи мяча в волейболе», волейбольная площадка, мячи, насос, свисток, сетка, иглы.

Ход урока

Вводно-подготовительная часть

1. Построение, приветствие

Цель преподавателя: проверить готовность группы к занятию, переключить внимание студентов на учебную деятельность, настроить учащихся на решение образовательных и воспитательных задач.

Цель учащихся: включиться в деловой ритм, перестроить свое внимание на решение учебных задач.

– Преподаватель проводит построение, приветствует учащихся, выслушивает доклад об отсутствующих, напоминает о соблюдении техники безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Мотивация. Целеполагание

Цель преподавателя: подготовить студентов к восприятию нового материала, определить тему и цели занятия, формировать представление о значимости физических упражнений и спортивных игр для физического и психического развития человека.

Цель учащихся: познакомиться с целями и задачами занятия, осознанно включиться в работу по освоению техники передачи мяча в волейболе.

Преподаватель:

– Наше занятие посвящено теме: «Волейбол. Обучение технике подачи и передачи мяча в волейболе разными способами»

Основная цель: сформировать навыки приема и передачи мяча в волейболе разными способами.

3. Разминка с использованием общеразвивающих упражнений:

Цель преподавателя: осваивать со студентами общеукрепляющие, развивающие и разминочные комплексы упражнений, способствующие общему разогреванию организма, подготовке дыхания и кровообращения к усиленной деятельности, разминке определенных групп мышц; формировать у учащихся продуманное отношение к физическим упражнениям.

Цель учащихся: выполнить общеразвивающие разминочные упражнения в полном объеме в соответствии с требованиями преподавателя.

-Для того, чтобы приступить к основной части нашего сегодняшнего занятия необходимо подготовить организм к усиленной деятельности: разогреть организм и подготовить дыхание. Для этого вам предлагается выполнить следующий комплекс разминочных упражнений. Преподаватель объясняет и демонстрирует выполнение упражнений. Студенты выполняют следующие упражнения:

- Бег
- Упражнения на восстановление дыхания
- Руки на поясе, ходьба на носках
- Руки за голову, ходьба на пятках
- Основная стойка
- 1-Руки к плечам
- 2-Руки вверх
- 3-Руки к плечам
- Ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения руками на 4счета-вперед, на 4счета-назад
- Ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз. Смена положения рук с рывком на 2 счета.
- Ноги врозь, руки перед грудью, 1-2 – рывки руками перед грудью. 3-4 – рывки руками в разные стороны. Затем поворот туловища влево и вправо.
- Ноги врозь, руки на поясе, 1-2 – наклон туловища влево, правая рука над головой, тянемся за рукой. 3-4- то же самое в другую сторону. Затем – наклон в стороны, поворот, наклон и т.д.
- Широкая стойка, руки в стороны. 1 – наклон туловища назад, 2-3 – наклон туловища вперед.
- Приседание на левой ноге, правая прямая в сторону, руки произвольно. На 2 счета перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

- Широкая стойка, руки вперед. Махи ногами разноименно левой ногой к правой руке и наоборот.
- Ноги врозь, руки в стороны. Махи ногами в стороны.
- 3 приседания, каждый на 10 счетов.
- Прыжки: ноги вместе, ноги врозь с хлопком в ладони.

II. Основная часть

Объяснение нового материала

Цель преподавателя: познакомить учащихся с основными способами подачи и передачи в волейболе с использованием видеофильма «Техника подачи и передачи мяча в волейболе»; продемонстрировать ключевые элементы техники подачи и передачи мяча в группе с подготовленными студентами.

Цель учащихся: познакомиться с основными способами подачи и передачи мяча в волейболе, подготовиться к выполнению практических упражнений.

Преподаватель с использованием видеофильма демонстрирует ключевые элементы техники подачи и передачи мяча в группе с подготовленными студентами.

2. Тренировочные упражнения

Цель преподавателя: организовать работу по освоению учащимися основных приемов подачи и передачи мяча в волейболе; отслеживать точность и интенсивность выполнения упражнений, делать корректирующие замечания.

Цель учащихся: выполнять предложенные упражнения в полном объеме в соответствии с поставленной задачей.

Построение

Перестроение в 4 шеренги

Первые номера встают лицом к шеренгам на расстоянии 5-6 метров, у них мяч. Передача мяча

-30 передач двумя руками сверху

-30 передач двумя руками снизу

Подбивание мяча пальцами рук над головой

Подбивание мяча и передача с отскоком от стенки

Подбивание мяча с последующей передачей мяча партнеру

Передача мяча в парах сидя на полу напротив друг друга

3. Учебная игра

Цель преподавателя: организовать учебную игру для закрепления полученных навыков, распределив учащихся по группам по смешанному типу; объяснить тактико-технические команды в ходе игры; в ходе игры следить за соблюдением правил и техники безопасности; указать на ошибки и методы их устранения.

Цель учащихся: в процессе игровой деятельности закрепить навыки подачи и передачи мяча, формировать умения действовать в команде, принимать участие в принятии коллективных решений.

Группа делится на 4 подгруппы. Каждая учебная игра длится 10 минут. По итогам игры выявляются ошибки и даются рекомендации по их устранению

III. Заключительная часть

1. Выполнение упражнений на восстановление и расслабление мышц

Цель преподавателя: провести с учащимися упражнения, способствующие восстановлению после интенсивной физической нагрузки.

Цель учащихся: выполнить упражнения, предложенные преподавателем, следить за состоянием своего организма в период восстановления и расслабления.

- поднять одну руку впереди дать ей свободно упасть
- поднять руки в стороны и дать упасть до раскачивания
- туловище расслабить и раскачивать вокруг него руки, начиная движение вперед и назад.
- исходное положение: стойка, туловище немного наклонено вперед, руки свисают
- «уронить» (наклон вперед) туловище, не напрягая рук и не препятствуя свободному движению их назад, при обратном движении рук вперед туловище выпрямить, не сгибая ног.

2. Построение. Подведение итогов. Рефлексия.

Цель преподавателя: подвести итог занятия, оценить работу учащихся на уроке, определить степень усвоения новой темы, создать ситуацию рефлексии для учащихся.

Цель учащихся: осмыслить проделанную на занятии работу.

Преподаватель подводит итоги, оценивает работу студентов, предлагает студентам самим назвать наиболее сложные для себя моменты в усвоении навыка передачи и подачи мяча в волейболе.

IV. Домашнее задание

Цель преподавателя: познакомить с домашним заданием.

Цель учащихся: выполнить упражнения, предложенные преподавателем.

Комплекс упражнений для разминки плечевого пояса, рук, кистей рук, пальцев

Индивидуальное задание: составить и провести на следующем занятии с группой комплекс общеразвивающих упражнений.

Используемая литература:

1. Барбар Л.Виера, Бонни Джил Фергюсон. Волейбол. Шаги к успеху. (Пер. с англ.).- М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель».-2004.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Медников А.Г.Волейбол в школе.- М: Просвещение.-1976.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. М: Просвещение.-1989.
4. Физическая культура. (учеб.пособие для образоват. учреждений сред. проф. образования / Н.В.Решетников и др.).-7-е изд., испр .- М: Академия, 2008.
5. Баскетбол. Волейбол. Ручной мяч. (Методическое руководство для студентов факультета физического воспитания.) - Казань.-1981.
6. Официальные правила волейбола. 2005-2014 гг.