**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ**

**ГБПОУ УФИМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ И ДИЗАЙНА**



**Разработка урока по физической культуре**

**на тему «Волейбол»**

**Технологическая карта учебного занятия физичекой культуры**

**Группа**: И-15-19

**Тема занятия**:Волейбол

**Место проведения**:спортзал УГКТиД

**Тема**:**ВОЛЕЙБОЛ.**Приём и передача мяча. Совершенствование нападающего удара и блока. Учебная игра.

**Продолжительность** **занятия**:90 мин.

**Цель занятия**

Образовательная:совершенствование навыков и умений игры в волейбол

Развивающая: развитие скоростных качест, координации движения, ловкости, выносливости, мышления.

Воспитательная:воспитание чувства товарищества, реальной самооценки личности.

**Спортивный** **инвентарь**:волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток, секундомер, фишки, скакалки.

Ход занятия

1.Подготовительная часть.

2.Основная часть.

3.Заключительная часть.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п |  Этапы заняти | Дозировка | Методические указания |
| 1. | Вводно-подготовительная часть | 25 мин |  |
|  | 1. Построение, приветствие, проверка присутствующих, сообщение темы и цели занятия;
2. Напомнить технику безопасности призанятиях волейболом;
3. Разновидности ходьбы;
4. Разновидности бега: (приставным шагом, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, сза хлёстами голени назад, прямыми ногами вперед, прямыми ногами назад, подскоками, олений шаг);
5. Обще развивающие упражнения на месте;
6. Прыжки на скакалке;
7. Подтягивания .
 |  | Обратить внимание на внешний вид.Следить за правельностью выполнения упражнений. |
| 2. | Основная часть | 55 мин |  |
|  | 1. Передача мяча сверху двумя руками;

А) просмотр видео урока № 1 (5мин.30)Б)работа в парах – поднять мяч над собой двумя руками сверху, затем выполнить передачу напарнику.http://sclubs.ru/media/uploads/volleyball/priem_myacha_sverhu_big.jpg1. Приём и передача мяча снизу двумя руками

А) просмотр видео урока № 2 (6.10)Б)работа в парах – поднять мяч над собой двумя руками снизу, затем выполнить передачу напарнику.http://voleibol-texnika.narod.ru/8.PNGВ) Работа в парах. Один игрок выполняет удар одной рукой к ногам напарника. Напарник старается принять мяч двумя руками снизу.http://xreferat.com/image/103/1307332475_12.png1. Нападающий удар

Просмотр видео урока № 3 (5 мин.)Построится в одну колонну. Поочередно выполнение нападающего удара.http://z51445or.bget.ru/wp-content/uploads/2015/05/040614_0658_1.jpg1. Блокирование.(объяснение положения перед прыжком и в прыжке)

http://tarefer.ru/works/90/100176/pics/image014.gif1. Учебная игра

Напоминание стойки:http://festival.1september.ru/articles/573494/img2.JPG |  | Объяснение и показ.Следить за правельностью выполнения упражнений.объяснение положения перед прыжком и в прыжке |
| 3. | Заключительная часть | 10 мин |  |
|  | 1. Построение в одну шеренгу.
2. Подведение итогов занятия. (что получилось, что нет)
3. Выставление оценок.
4. Похвалить лучших.
5. Напомнить ошибки по технике и тактики.
6. Напомнить правила.
7. Рефлексия\_\_\_\_упражнения на востановление дыхания или на внимание\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Домашнее задание выполнение недельного двигательного режима
9. Организованный уход
 |  |  |

**Краткая характеристика физических качеств, формируемых в процессе игры.**

**Ловкость-** это способность овладевать новыми двигательными навыками и быстро их перестраивать в соответствии с требованиями изменяющийся обстановки.В основе ловкости лежит точность движений. Поэтому в студенческом возрасте развитие ловкости предполагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов.1)необычных исходных положений;2)изменение скорости,темпа движений и их пространственных границ;3)смены способа выполнения упражнений;4)усложнения упражнений дополнительными движениями;5)изменение противодействий занимающихся при групповых или парных упражнениях.

**Быстрота**- это способность человека выполнять движения в минимально короткое время без наступления утомления.Как физическое качество,представляет собой совокупность относительно независимых компонентов:1)скрытого времени двигательной реакции;2)скорости одиночного движения;3)частоты темпа движений.

**Сила**- это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

**Выносливость**- это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

**Используемая литература:**

1.Ю. Клещёв "Спортивные игры" (Москва "Высшая школа" 1980г. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004.

 2.Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008.