

«Қазтұтынуодағының Қостанай жоғары экономикалық колледжі» мекемесі  
Учреждение «Костанайский высший экономический колледж Казпотребсоюза»

Сабақтың әдістемелік әзірлемесі  
Методическая разработка урока

**Тақырып:**

**Тема:** Волейбол. Атакующие действия.

**Пәні бойынша:**

**По дисциплине:** физическая культура

**Мамандығы бойынша:**

**По специальности:** 0518000 – Учет и аудит

ДТ ж АӘД кафедра  
отырысында қаралды  
Рассмотрена на заседании  
кафедры ФВ и НВП  
Хаттама № /Протокол № 5  
от «04» 12 2020 ж / г  
Кафедра басшысы:  
Руководитель кафедры:  
Рыжкова Н.В.

Костанай, 2020 г.

## Введение

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя и удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительном труду). Для формирования, сохранения и укрепления здоровья человека, предусматривается внедрение в деятельность колледжа здоровьесберегающих технологий, под которыми следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения её воздействия на здоровье обучающихся.

Для меня целью физической культуры является содействие в подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения по курсу физическая культура решаются следующие задачи:

- воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств, готовность к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка обучающихся;
- профессионально — прикладная физическая подготовка обучающихся с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физической культуры и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствования спортивного мастерства обучающихся — спортсменов;
- воспитание у обучающихся убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности обучающихся, их спортивной квалификации, а также с учетом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Одной из главных задач учебных заведений является физическая подготовка обучающихся.

**"Qaztutynýodaǵy Qostanai joǵary ekonomikalyk kolledji" Mekemesi**  
**Учреждение "Костанайский высший экономический колледж Казпотребсоюза"**  
**Institution "Kostanay higher economic college of Kazpotrebsoyuz"**  
**SABAQ JOSPARY**  
**ПЛАН ЗАНЯТИЯ (УРОКА) №**

**LESSON PLAN**

**Rán /Дисциплина/ Discipline:** физическая культура

**Taqyryby /Тема /Theme:** Спортивные игры. Атакующие действия.

**Sabaqtyn túri /Тип урока /Lesson type:** практическое занятие

**Sabaqtyn maqsatary /Цели урока /Lesson objectives:**

**bilimdilik /образовательные /educational:** отработать атакующие действия.

**damytyshylyq /развивающие /developing:** отработать атакующие действия, развивать у обучающихся чувство сплоченности, формировать навыки групповых и коллективных действий

**tárbielik /воспитательные / educational:** воспитывать чувство патриотизма по отношению к своей стране, воспитывать чувство товарищества на основе спортивной командной игры «волейбол», воспитывать нравственные качества.

**Sabaqtyn jabdyqtary /Оборудование урока/ Lesson equipment:** волейбольные и набивные мячи, гимнастические скамейки, свисток

**Ádebiyet /Литература/ Literature:**

Железняк Ю.Д. Портнова Ю.М. «Спортивные игры» 2010 г.

### Ход урока

Kezeńderi /Этапы /Stages	Sabaqtyń mazmuny /Содержание занятия / Lesson content	Ýaqt /Время / Time	Oqýtyshynyń is – áreketi/ Деятельность преподавателя/ Teacher Activities
<b>ВПЧ 10-15 мин</b>	<p>1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.</p> <p>2. Ходьба: -на носках, пятках с вращением мяча пальцами вверх, вниз; -с выпадами, на каждый выпад коснуться мячом пола впереди стоящей ноги; - с выпадами, передача мяча под ногой с руки на руку на каждый выпад; -ведение мяча правой, левой рукой.</p> <p>3.Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обычный;</li> <li>• в переменном темпе (2-3 шага быстро, 2-3 шага медленно)</li> <li>• бег спиной;</li> <li>• бег с высоким подниманием бедра, коленями касаться мяча, мяч держать на уровне пояса;</li> <li>• бег с захлестыванием голени, мяч держать, сзади касаться мяча пяткой;</li> <li>• подбросить мяч вверх -вперед и, выполнив упор присев, поймать его после отскока;</li> <li>• из приседа подбросить мяч вперед-вверх, поймать мяч в прыжке.</li> </ul> <p>Перемещения: вдоль сетки приставными шагами в средней стойке волейболиста – имитация блока.</p> <p><b>ОРУ в парах: (фронтально на боковых линиях площадки)</b></p> <p>1.Жонглирование: прием и передача мяча сверху, снизу.</p> <p>2.Передача сверху над собой (с хлопком и приседанием).</p> <p>3.Передача после отскока от пола.</p> <p>4.Передача со сближением и расхождением.</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Обратить внимание на правильную постановку дыхания на выдохе, следить за строевым шагом в колоннах, следить за дистанцией при передвижении, и правильностью выполнения упражнений.</p>
<b>ОЧ 50 мин</b>	<p>Атакующие действия.</p>	<p>5 мин</p>	

	<p><b>Работа по станциям:</b></p> <p><b>1-я станция.</b> Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2-я станция.</b> Три передачи над собой - четвертая в стену на высоту 2,5–3,0 м.</li> <li>• <b>3-я станция.</b> С разбега выпрыгивание вверх с последующим приземлением на толчковую ногу. Приземляться на стопку матов.</li> <li>• <b>4-я станция.</b> Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча</li> <li>• <b>5-я станция.</b> И.п. упор присев, пережат на спину (мат) с последующим возвращением в и.п. и передачей мяча сверху (помощь преподавателя)</li> <li>• <b>6-я станция.</b> Нижняя передача волейбольного мяча в стену.</li> </ul> <p><b>Прямой нападающий удар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски набивного мяча в прыжке двумя руками через сетку</li> <li>• Броски двумя руками, ударом об пол в прыжке;</li> <li>• Удар по мячу наброшенному преподавателем.</li> <li>• Нападающий удар по мячу находящемуся в руке партнера (на возвышении – скамейка на расстоянии 1,5 м.)</li> <li>• Прямой нападающий удар по мячу наброшенному преподавателем.</li> <li>• Прямой нападающий удар с собственного набрасывания в прыжке.</li> </ul>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	
--	---	--	--

	<b>Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием:-</b> применить в игре нападающий удар.		
<b>3Ч 5-10 мин</b>	Построение группы. Подведение итогов урока. Домашнее задание.	<b>5-10 мин</b>	Разбор ошибок. Задание на дом.

### Анализ

«Показать возможности использования элементов здоровьесберегающих технологий на уроке физической культуры».

«Отработать ловлю мяча, нижние, верхние передачи мяча, нападающий удар».

«Воспитывать у обучающихся постоянный интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой спортом, учитывая функциональные возможности организма, укрепление здоровья и работоспособности. Воспитывать красоту движений при выполнении заданий»

Плотность урока соответствует норме при поочередном выполнении упражнений.

Частота пульса соответствует хорошей интенсивности на уроке.

Дана беговая подготовка, соответствующая возрасту и физической подготовке обучающихся. План - конспект урока составлен грамотно. У преподавателя с обучающимися доброжелательные отношения. Дисциплина на уроке очень хорошая. Обучающиеся на уроке работали с интересом.

Организационный момент проведён хорошо, четко объяснила цель и поставила задачи. Разминка проведена правильно, упражнения соответствуют задачи урока. На уроке была достигнута хорошая моторная и общая плотность. Делались в доброжелательном тоне замечания по исправлению ошибок всей группе и отдельным обучающимся. Нагрузка на уроке соответствует возрасту физической подготовленности обучающихся. На уроке, как положено, проведены все три части. В заключительной части подведены итоги урока с комментированием выставленных оценок. Считаю, что урок своей цели достигнут, все задачи урока были выполнены.

**Оqútyshy /Преподаватель/ Teacher:**

**Голованенко Л.Н.**