



Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение

«Южно-Уральский государственный колледж»

Учебно-практическая литература

Методическая разработка урока

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА

«Волейбол. Верхняя передача мяча»

Челябинск, 2021

<i>Разработал</i>	<i>Преподаватель</i>	<i>Кашигина Е.А.</i>	
<i>Проверил</i>	<i>Зам.директора по УМР</i>	<i>Мананова О.Н.</i>	
<i>Согласовал</i>	<i>Зам.директора по учебной работе</i>	<i>Занова Т.С.</i>	
<i>Версия: 01</i>	Без подписи документ действителен 3 суток после распечатки. Дата и время распечатки:	<i>Экземпляр № 1</i>	<i>с.1 из 16</i>



Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение

«Южно-Уральский государственный колледж»

Учебно-практическая литература

Методическая разработка урока

ББК 74.57

Кашигина Е.А. Методическая разработка урока по теме «Волейбол. Верхняя передача мяча» разработана для обучающихся первого курса всех специальностей по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура».

Методическая разработка урока выбрана в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом. Занятие проводится в спортивном зале.

Методическая разработка направлена на подготовку будущих специалистов и их успешную адаптацию в социальной среде. Волейбол является отличным средством приобщения человека к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии ФК и БЖД


Протокол № 2 от «23» сентября 2021г.

Председатель ПЦК _____ / Е.А. Кашигина

ГБПОУ «ЮУГК», 2021

©Кашигина Е.А., 2021

<i>Версия: 01</i>	<i>Без подписи документ действителен 3 суток после распечатки. Дата и время распечатки:</i>	<i>Экземпляр № 1</i>	<i>с.1 из 16</i>
-------------------	---	----------------------	------------------

	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж»
	Учебно-практическая литература
	Методическая разработка урока

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1	Введение или пояснительная записка	4
2	Методика проведения урока	5
3	Техника безопасности во время занятий в спортивном зале	6
4	Комплексы общеразвивающих упражнений для разминки	6
5	Комплексы упражнений для освоения техники верхней передачи	7
6	Организационно-методические указания	10
7	Критерии оценивания техники выполнения упражнений	10
8	Технологическая карта урока	11
9	Игры, используемые для совершенствования навыка передачи мяча	16

1. ВВЕДЕНИЕ ИЛИ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - одно из эффективных средств физического воспитания. Он позволяет укреплять здоровье, закалять организм занимающихся, содействовать их всестороннему развитию и привитию им жизненно важных двигательных навыков.

Занятия волейболом:

1. Укрепляет вестибулярный аппарат, костную систему, развивает подвижность суставов, повышает силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве, быстроту реакции и перестроения двигательных действий. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

2. Воспитывает устойчивый интерес к занятиям физической культуры. Умение взаимодействовать друг с другом. Воспитывает чувство товарищества и ответственности.

3. Способствует повышению умственной работоспособности.

4. Компенсирует недостаток двигательной активности.

5. Помогает сменить вид двигательной деятельности с пассивного на активный.

На современном этапе развития общества созрела необходимость формирования физической культуры личности, т.е. качественного системного свойства человека, проявляющегося в единстве физического, психического и нравственного здоровья, знания и умения самостоятельно организовывать физкультурную деятельность, в ведении здорового образа жизни.

Игра в волейбол осуществляет формирование у обучающихся представлений о соревнованиях, о правилах спортивного поведения, стремление к честной игре, к общению и дружеским отношениям, воспитывает культуру эмоционального поведения в спортивной игровой деятельности. Многоликость волейбола и такие его качества, как доступность, несложное материальное обеспечение, относительно небольшая техническая сложность, подчеркивают его место в арсенале средств борьбы за здоровье и долголетие человека.

Урок построен в спортивно-игровом виде. В этом уроке игра рассматривается как основное средство формирования двигательных умений и навыков обучающихся. В игре формируются такие качества, как самостоятельность, инициативность, организованность, развиваются творческие способности, умение работать в коллективе. Игра представляет собой одно из действенных средств воспитания.

Половина успеха проведения урока преподавателем заключается в качественной и серьезной к нему подготовке. Для этого, прежде всего, необходимо определить цель урока, ее соответствие требованиям ФГОС, а также выявить имеющиеся межпредметные связи. Далее необходимо составить и детально проработать план-конспект, продумать методику

организации и проведения урока, подобрать необходимые наглядные пособия и технические средства обучения.

Цели урока:

– *обучающая*: обучить технике выполнения верхней передачи мяча и его приему, правильно и технично выполнять верхнюю передачу мяча партнеру, выполнять верхнюю передачу мяча в парах и тройках, правильно оценивать технику выполнения упражнения;

– *развивающая*: развивать технико-тактическое мышление, внимательность и целенаправленность, двигательные качества - ловкость, быстроту реакции, выносливость, укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную системы;

– *воспитательная*: воспитание умения работать в группе, смелости, активности; привитие сознательного отношения к занятиям физкультуры и спортом.

Форма организации урока: групповой, индивидуальный.

Тип урока: комбинированный.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: волейбольная площадка, сетка и стойки, мячи, электронные носители, свисток.

Задачи:

- обучение верхнего приема в волейболе;
- развитие координации, скоростных и силовых качеств;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, интереса к занятиям, умения взаимодействия с партнером.

Урок проводится для обучающихся специальностей: 43.02.14 «Гостиничное дело», 43.02.10 «Туризм», 38.02.07 «Банковское дело», 38.02.06 «Финансы», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет», 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)», 38.02.02 «Страховое дело (по отраслям)», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», 40.02.03 «Право и судебное администрирование».

Методическая разработка сопровождается презентацией с показом техники выполнения упражнений.

2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Учебное занятие начинается с организационного момента: проверки присутствующих, наличие спортивной формы, приветствие студентов, напоминание правил техники безопасности пребывания в спортивном зале.

Проведению разминки должны предшествовать несколько строевых упражнений. Их выполнение, как правило, придает импульс дисциплинированности студентов. Общеразвивающие упражнения на уроках по спортивным играм лучше выполнять в движении. В разминку обязательно включаются ходьба, бег и его разновидности, прыжки, перемещения волейболиста, имитации технических приёмов игры.

3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

1. Запрещается заниматься в спортивном зале в отсутствие преподавателя.
2. Одежда не должна сковывать движения, что уменьшает амплитуду движений, следовательно, изменяет и технику движений. Обувь на жесткой подошве. Необходимо проверить отсутствие часов, колец, длинных серег и шейных украшений.
3. Перед каждым занятием необходимо тщательно проверить исправность инвентаря.
4. Приступать к занятиям после тщательной разминки, включающей в себя упражнения на гибкость, наклоны, различные махи и все те упражнения, которые могут разогреть мышцы всего тела, увеличить эластичность связок и сухожилий, то есть подготовить организм к основной работе.
5. При организации занятий со студентами в спортивном зале обеспечение техники безопасности осуществляется путем непосредственного контроля преподавателем за правильной техникой выполнения упражнений.

4. КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ

В ходьбе:

- на носках, руки вверх;
- на пятках, руки за голову;
- перекат с пятки на носок, руки на пояс.

В беге:

- в медленном темпе;
- со сменой направления;
- восстановительные упражнения на дыхание.

Специальные беговые упражнения:

- с высоким подниманием бедра;
- захлест голени;
- приставным прыжком правым плечом, затем левым;
- имитация нижнего приема двумя руками;
- скрестный бег правым плечом, затем левым;
- скользящий шаг в стойке игрока правым боком, затем левым;
- ускорение и бег спиной вперед.

Общеразвивающие упражнения, стоя на месте:

- исходное положение (далее и.п.): стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс: наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;
- и.п.: стоя ноги на ширине плеч, кисти в замок: круговые движения кистями вперед и назад;
- и.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки вперед, кисти прямо: опустить кисти вниз, поднять вверх, отвести вправо, влево;
- и.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки перед собой: рывки руками

перед собой и в стороны;

- и.п.: стоя ноги на ширине плеч, кисти в кулаки: отведение прямых рук назад;

- и.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад;

- и.п.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища: наклон, вперед прогнувшись, руки в стороны, маховые движения руками;

- и.п.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища: наклон туловища вправо, левая рука вверх, потянуться за рукой вправо, то же движение влево;

- и.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки прижать к груди, круговые движения туловища вправо, влево;

- и.п.: стоя ноги вместе, руки на пояс: выпад правой вперед, левая нога прямая, зафиксировать положение, то же левой выпад вперед;

- и.п.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища: наклон туловища к правой ноге, по центру, к левой ноге, касание руками пола, вернуться в исходное положение;

- и.п.: стоя ноги вместе, руки на пояс: полуприсед, руки вперед, зафиксировать, вернуться в исходное положение;

- и.п.: стоя ноги вместе, руки на пояс: притянуть левую ногу к груди, то же другой ногой;

- и.п.: стоя ноги вместе, руки на пояс: правой рукой взяться за голеностоп правой ноги, зафиксировать на 8 секунд, то же на другую ногу;

- и.п.: стоя ноги шире плеч, руки на пояс: присед на правой, левая прямая, задержаться в статическом положении; выполнить перекат на левую ногу;

Комбинированное упражнение:

- и.п.: стоя ноги вместе, руки вдоль туловища;

- упор присев;

- прыжком в упор лежа;

- прыжком в упор присев, повтор 4 раза;

- и.п.

- дыхательные упражнения.

5. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ

Одним из непростых приемов в волейболе является верхняя передача. Для ее выполнения требуются ловкость, технические навыки и умения, внимательность и координация движения. Передача мяча является основным приемом для организации нападающих действий. На протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания. Передача сверху в волейболе выполняется связующим («третьим номером») – игроком, который во многом определяет ход игры.

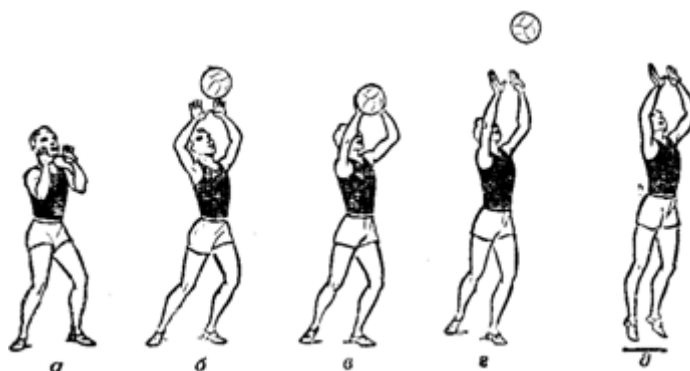


Рис.1 Верхняя передача

Основа правильного выполнения упражнения – своевременный выход к мячу и исходное положение человека. Верхняя передача мяча (Рисунок 1), навык для овладения, которым потребуются упорство и труд.

Техника верхней передачи в волейболе предусматривает овладение следующими техническими навыками:

1. И.п. - чуть согнутые в коленях ноги, пальцы растопырены и образуют треугольник, руки согнуты в локтях (Рисунок 2).

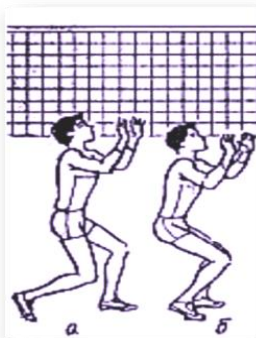


Рис.2 Исходное положение стойки (выход к мячу)

2. Контакт - прыжок и отработка корпусом, прием мяча пальцами, зрительный контакт с мячом (Рисунок 3, 4).

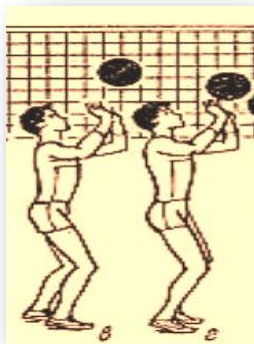


Рис.3 Встречное движение рук

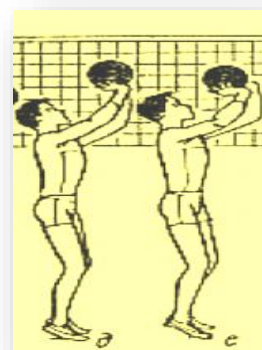


Рис.4 Амортизация

3. Пасс - разгибание локтей и отбивание мяча. Все проходит беззвучно и мягко (Рисунок 5).

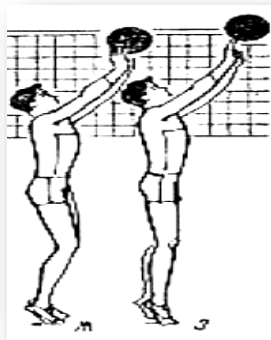


Рис.5 Направление мяча (вылет)

Обучение начинают с работы над собой, в парах, затем в тройках. При отработке приема важно добиться того, чтобы верхняя передача мяча была точной, что зависит от слаженной работы ног, корпуса и рук. Для этого визуальный контакт с партнером должен быть постоянным. При выполнении передачи необходимо: своевременно выходить под мяч; не задерживать подолгу мяч руками; стараться снизить скорость вращения мяча; не производить резких движений; держать кисти поближе друг к другу, не расставляйте слишком широко; отбивать пальцами, а не ладонями; положение рук должно быть перед головой.

Упражнения для последовательного обучения технике верхней передачи мяча:

- 1) Подбросив мяч, обучающийся ловит его в положении верхней передачи;
- 2) Подбросив мяч, обучающийся ловит его в положении верхней передачи, сопровождая вперед-вверх и имитируя передачу;
- 3) Подбросив мяч, обучающийся ловит его в положении верхней передачи, сопровождая вперед-вверх и имитируя передачу партнеру;
- 4) Тоже упражнение, с имитацией передачи с перебрасывания мяча партнеру;
- 5) Передача над собой, не ловя мяч;
- 6) Один из обучающихся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнеру, тот, поймав мяч, выполняет тоже движение;
- 7) Партнеры выполняют встречную верхнюю передачу мяча;
- 8) Обучающиеся выполняют передачу в тройках;
- 9) Обучающиеся выполняют передачу в тройках со сменой мест по кругу.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основная нагрузка при передаче и приеме волейбольного мяча падает на указательные и средние пальцы. В момент передачи мяча ноги и руки выпрямляются, разгибанием лучезапястных суставов и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление. Показывая стойку, обращают внимание на положение пальцев.

Обращать внимание на несвоевременный выход под мяч (запаздывание), отсутствие остановки после перемещения (передача выполняется в движении); недостаточно согнуты ноги, неправильное положение туловища (сильно наклонено вперед или откинута назад), широко разведены руки, слишком низкое или высокое положение кистей; несогласованность движений звеньев тела, расслаблены пальцы, неполное выпрямление рук при ударе.

Обратить внимание на несвоевременный выход, при котором игрок не успевает подбежать к летящему мячу и принять правильное исходное положение; руки прижаты к туловищу; прием мяча выполняется на прямых ногах; мяч после приема не направляется руками и туловищем в партнера, а просто отбивается.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.

8. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА

Тема занятия: Обучение верхней передачи мяча в волейболе (в парах и тройках)

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Тема раздела: Волейбол

Тип занятия: комбинированный

Межпредметные связи: ОБЖ, физика, математика, геометрия.

Нормативные документы: 1) ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело;

2) Учебная программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

С целью овладения профессиональными компетенциями обучающихся в ходе освоения дисциплины должен:

-уметь правильно выполнять все технические действия в волейболе и применять их в игре.

-знать правила и тактические действия во время игры в волейбол, технику безопасности.

Цель:

Обучающая:

- Обучить технике выполнения верхней передачи мяча и его приему;
- Обучить правильно и технично выполнять верхнюю передачу мяча партнеру;
- Обучить выполнять верхнюю передачу мяча в парах и тройках;
- Обучить правильно оценивать технику выполнения упражнения.

Развивающая:

- Развивать технико-тактическое мышление, внимательность и целенаправленность;
- Развивать двигательные качества - ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную системы.

Воспитательная:

- Воспитание умения работать в группе, смелости, активности.

Структура занятия:

1. Организация занятия - 2 минут
 2. Разминка - 15 минут
 3. Постановка задания для обучающихся - 4 минут
 4. Самостоятельная работа обучающихся и текущий инструктаж - 44 минут
 5. Итоговый контроль во время учебной игры - 20 минут
 6. Подведение итогов занятия и домашнее задание - 5 минут
- Итого – 90 минут

Используемая литература:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура (СПО): учебник - (Среднее профессиональное образование)/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Кнорус, 2020.- 256 с.
2. Конеева, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с.
3. Забелкина, Е.Ю. Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций/ Е.Ю. Забелкина - Челябинск: Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020.- 356с.

Ход урока

Этапы	Цель	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Результат
1. Организация занятия.	Организовать группу на учебное занятие. Проверить соответствие внешнего вида, формы, наличие посторонних	Приветствие, проверка присутствующих, сообщение целей урока.	Подготовка к занятию, построение, приветствие преподавателя.	Группа готова к занятию.

	предметов.			
2. Разминка.	Привести физическое состояние обучающихся к последующему выполнению основного задания.	Проговаривает и показывает общеразвивающие и специальные упражнения, следит за выполнением.	Выполняют упражнения.	Обучаемые функционально готовы к выполнению основного задания.
<p>Метод - репродуктивный Методический приём- показ, рассказ Форма обучения - групповая Средства обучения - волейбольный мяч, свисток, секундомер</p>				
3. Постановка задания для обучающихся.	Организовать группу на выполнение работы.	1. Озвучивает цель задания. 2. Выводит на экран схемы и рисунки, видео поэтапного выполнения задания, а так же проговаривает технику безопасности на занятии. 3. Показывает выполнение задания. 4. Показывает и объясняет способы самостоятельного контроля за техникой выполнения упражнения, а так же	Слушают задание. При необходимости задают вопросы для уточнения.	Группа готова к выполнению самостоятельной работы и восприятию инструктажа.

		и у партнера.		
<p>Метод - информационно - сообщающий Методический приём- рассказ, показ демонстрационного материала, показ задания Форма обучения - групповая Средства обучения - электронный носитель (<i>презентация урока</i>), волейбольные мячи</p>				
4. Самостоятельная работа обучающихся и текущий инструктаж	Обеспечить технически правильное выполнение верхней передачи и приема мяча; в парах и тройках.	Объясняет, показывает, корректирует выполнение задания, демонстрирует рисунки и видео с поэтапным выполнением передачи мяча, приема; в парах и тройках.	Слушают преподавателя, наблюдают демонстрируемые преподавателем действия и сами выполняют их. Выполняют необходимые действия и упражнения. При необходимости корректируют правильность их выполнения.	Формирование умения выполнять точную и технически правильную верхнюю передачу мяча и его приемы; умения самостоятельно контролировать и оценивать правильность выполнения как у себя, так и у партнера.
<p>Метод – репродуктивный Методический приём-выполнение практического задания по алгоритму Форма обучения - индивидуально-групповая Средства обучения - волейбольные мячи, свисток, электронный носитель (<i>презентация урока</i>)</p>				
5.Итоговый контроль во время учебной игры	Проверка правильности усвоения и выполнения задания.	Следит за выполнением технических действий и тактических	Обучаемые, играя в волейбол, стараются правильно выполнять все технические	Умение технически и тактически правильно играть в волейбол. Знать правила игры.

		решений, знанием и выполнением правил во время учебной игры в волейбол.	действия, принимать оптимально соответствующие игровой ситуации тактические решения для успешного хода игры. Принимают к сведению замечания преподавателя.	
<p>Метод - игровой, репродуктивный, практическая проверка Методический приём- выполнение практического задания, игра Форма обучения - индивидуально-групповая Средства обучения - игра в волейбол, волейбольный мяч, свисток, секундомер</p>				
6.Подведение итогов занятия, домашнее задание.	Привлечение обучаемых к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.	Подводит итоги занятия, обращает внимание обучаемых на наиболее частые ошибки. Предлагает подготовить выступления или проекты на тему «Волейбол это.....».	Воспринимают информацию.	Обучаемые ознакомлены с домашним заданием.

9. ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи:

Эстафета у стены

Игроки команд должны по очереди добежать с волейбольным мячом в руках до точки в 1,5 – 2 метрах от стены. Выполнить 5 верхних передач со стеной, стараясь не ронять мяч на пол. Вернуться бегом на линию старта и передать мяч следующему игроку. Выигрывает команда, которая допустила меньшее количество ошибок (падения мяча, неверное выполнения передачи) и быстрее выполнила эстафету.

Игра «Мяч в воздухе»

Игроки двух команд строятся в двух кругах, занимая разные половины зала, и передают мяч друг другу двумя руками сверху, снизу по кругу в любом направлении. Каждый игрок должен быть готовым принять и точно передать мяч. Разрешается в случае необходимости передача мяча одной рукой, но запрещается захваты мяча, двойные удары над собой и повторные передачи между одними и теми же игроками. Задача команды - не допустить падение мяча на пол. Выигрывает команда, сделавшая наибольшее количество передач по сумме трех попыток. Соревнования начинаются одновременно в двух кругах.

Учебная игра «Волейбол»

Перестроение команд в две колонны. Образовавшиеся две команды выбирают площадку и мяч по жеребьевке. Игроки выполняют расстановку на волейбольной площадке. Игра состоит из двух партий до 25 очков. Проигравшая команда выполняет общефизическое упражнение сгибание-разгибание рук в упоре лежа.