Федеральное государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования

Смоленский промышленно-экономический колледж

**Конспект учебного занятия по дисциплине**

**« Физическая культура»**

**Раздел учебной программы «Волейбол».**

Автор:

Преподаватель кафедры

физической культуры

Вишневский Е.Г.

Смоленск

2009

**Конспект открытого урока по учебной дисциплине**

**« Физическая культура»**

**Раздел учебной программы «Волейбол».**

**Тема УЗ:**

«Выполнение техники приема-передачи мяча двумя руками сверху из различных исходных положений и в игровых ситуациях»

**Цели УЗ:**

Выполнение и использование техники приема-передачи мяча двумя руками сверху из различных исходных положений и игровых ситуациях.

**Учебные:**

Закрепить навыки приема- передачи мяча в различных игровых ситуациях; формировать компетенции по индивидуальным траекториям развития.

**Развивающие:**

Формирование и развития навыка самостоятельной работы, самоконтроля, рефлексии.

**Воспитательные:**

1. Воспитание координации движения. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса.
2. Комплексное развитие физических качеств.
3. Профилактика профессиональных заболеваний.

**Инвентарь и оборудование:** Волейбольные мячи, кистевые эспандеры, оборудование лабораторий, свисток, секундомер.

**Место проведения:** Спортивный зал СПЭК. Лаборатория «Обеспечения активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма». Лаборатория «Профилактики профессиональных заболеваний и травматизма».

**Время проведения:** 45 мин.

**Дата проведения:** 24 ноября 2009г.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Организационно-методические указания  . |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП – 15 МИН**  1.Построение.  Приветствие.  Сообщение темы и задач урока.  2.Определение цели учебного занятия  3.Пульсометрия.  4.Разминка:  4.1. Комплекс ОРУ на степ-платформе, под музыкальное сопровождение:  -Упражнение на дыхание, на месте:  И.П - стойка ноги врозь, руки внизу  1- руки через стороны вверх, подняться на носки – вдох;  2 - И.П – выдох;  3 – 4 – тоже.  - Ходьба около степ-платформы;  - Приставной шаг, около степ-платформы, руки на пояс;  - Приставной шаг, руки в стороны, около степ-платформы;  - То же, руки вперед;  - Приставной шаг, руки в стороны, руки вперед около степ-платформы;  - Приставной шаг, сгибание голени назад, руки на пояс около степ-платформы;  - Приставной шаг, подьем колена к разноименному локтю. около степ-платформы,;  -Ходьба на месте, около степ-платформы  - Ходьба с подъемом на степ- платформу(Basic)  -Шаги в диагональном направлении, из угла в угол степ- платформы, руки на пояс ( V-step)  - ( V-step) руки: правая в сторону, левая согнута на уровне груди; руки вверх; левая в сторону, правая согнута на уровне груди;  - Шаг с подъемом на степ- платформу, с «киком» (имитация удара) свободной ноги;  -Шаг с поворотом (подход при выполнении в диагональном направлении, с угла степ- платформы) с касанием степа безопорной ногой, руки согнуты перед грудью, рывок руками в сторону ;  -Шаги на степ-платформу (приставными шагами ноги врозь, ноги вместе) (T-step);  -Шаги на степ-платформу, прыжки толчком двух ног, ноги врозь, ноги вместе (T-step прыжком);  -Шаги с подъемом на степ-платформу(Basic)  -Ходьба на месте около степ-платформы;  -Упражнение на восстановление дыхания на месте:  И.П- стойка ноги врозь, руки внизу  1-руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох  2-И.П- выдох  3-руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох  4-И.П, выдох  4.2. Подготовка места занятия к основной части урока;  **ОСНОВНОЙ ЭТАП – 20 МИН.**  1 Инструктаж по технике безопасности при работе в спортивно-оздоровительной лаборатории  2. Комплексное развитие физических качеств на основе рекомендаций по индивидуальным картам самоконтроля физической подготовленности:  - проверка домашнего задания;  - развитие скорости;  - развитие выносливости;  - развитие координации движений  - развитие силы различных мышечных групп;  - развитие скоростно-силовых качеств;  3. Упражнения на восстановление дыхания и растягивание:  А) И.П- стойка ноги врозь, руки внизу  1-руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох  2 - И.П- выдох  3-4 - тоже  Б) И.П - стойка ноги врозь, руки в стороны  1- наклон влево, левой рукой коснуться пола, около левой стопы;  2- И.П.  3-тоже в право;  4- И.П  В) И.П- стойка ноги врозь, руки в стороны  1 - наклон вперед, коснуться руками коснуться пола около носка;  2 - коснуться пяток;  3 - руки назад  4 - И.П.  4. Построение.  - Пульсометрия;    **Переход из лаборатории в спортивный зал с кистевыми эспандерами**.  5. Перестроение:  - через центр в колонну по два с мячами:  6. Демонстрация и объяснение техники приема- передачи двумя руками сверху.  7. Самостоятельная имитация студентами техники выполнения на месте  8. Верхняя прием- передача с продвижением вперед (взаимоконтроль в парае)  9. Передача в парах. Минимальное расстояние 4-6 м.  10. Прием-передача мяча двумя руками сверху с выходом вперед, после набрасывания, в паре.  11. Контроль техники выполнения приема-передачи двумя руками сверху на месте.  **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП – 10 МИН**  **1**. ОРУ – на восстановление в движение  И.П. – ходьба руки в низу;  1 – правую руку вперед, левую в сторону (вдох);  2 – И.П.(выдох)  3 – левую руку вперед, правую в сторону(вдох);  4 – И.П. (выдох)  2. Подведение итогов урока  3.Пульсометрия  **До свидания. До новых встреч!** | - Обратить внимание на наличие спорт. формы, настроя занимающихся на УЗ (учебное занятие).  - Студенты, в соответствии с задачами на УЗ самостоятельно определяют - чему же они должны научиться на УЗ?  - Выявить знания студентов, как по показателям пульса можно определить состояние и готовность человека к физической нагрузке, о значении показателя пульса в начале учебного занятия.  - Выявить знания студентов по технике безопасности во время выполнения ОРУ на степ-платформе.  - чередовать глубокий вдох через нос, с полным выдохом через рот.  - при подъеме рук через стороны, выполняем полуприсед, колени в стороны.  - поднимая колени вперед до прямого угла;  - руки согнуть в локтях, соблюдать темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;  - шире шаг в сторону, контролировать положение коленных суставов, руки поднимать до уровня плеч;  - руки поднимать в стороны до уровня плеч;  - руки поднимать вперед, до уровня плеч, ладони вниз;  - не сбиваться с ритма, контролировать положение рук; следить за дыханием.  - выполнять захлестывающее движение, пяткой коснуться ягодичной мышцы, колено при «захлесте» направленно вниз;  - выше колено, касание коленом локтя;  - руки согнуть в локтях, соблюдать темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;  - стопа полностью ставится на «степ», пятка не свисает, согласованное движение рук и ног;  - пружинистые движения ногами, голову не опускать, шире шаг;  -руки поднимать до уровня плеч, смена положения рук на каждый шаг;  -выполнять энергичное движение свободной ногой, сохранять равновесие, активно работать руками;  -выполнять одновременно с касанием степа ногой, отведение локтей назад, локти не опускать;  -руки согнуть в локтях, выполнять под счет, пружинистые движения ногами;  - следить за дыханием, выполнять под счет;  - стопу полностью ставить на степ, согласованное движение рук и ног;  -соблюдать темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;  -выполнять в медленном темпе под счет, следить за глубоким вдохом и полным выдохом.  - выявить знания студентов по технике безопасности во время занятий на оборудовании лаборатории.  - Студенты самостоятельно, на основе полученных рекомендаций по индивидуальным картам самоконтроля уровня физической подготовленности, должны подготовить дома комплекс упражнений для развития своего физического качества , подобрать для него инвентарь и оборудование представленное в лаборатории. Оборудовать свое место занятия.  - Выполнение заданий начинается под музыкальное сопровождение, студенты самостоятельно выбирают дозировку используя метод максимального усилия в каждой серии.  -коррекция ошибок,  *Перечень лабораторного оборудования на основе индивидуальных рекомендаций:*  - скорость – беговая дорожка (ускорение с мксимальной скоростью на 60 – 100м;  *- выносливость* - беговая дорожка(ходьба с переходом на бег, с изменением скорости и угла наклона дорожки; подобрать такой режим, выполняя непрерывный бег в течении 5-7 мин. ЧСС 150-180 уд.мин определяя по датчикам)  велотренажер(развитие выносливости, укрепление мышц ног; ЧСС 150-180 уд.мин определяя по датчикам), -степпер (Кардио-тренажер на развитие выносливости; сохранять темп и ритм выполнения задания,( ЧСС 150-180 уд.мин определяя по датчикам)  *- СМГ* - вибромассажер; (массаж воротниковой зоны, поясницы, бедра, голени и др. проблемных зон, связанных с профилактикой нарушений в процессе профессиональной деятельности)  *- координация движений* - степ-платформы (повышают работоспособность сердечно-сосудистой системы, укрепляют мышцы нижней части тела; выполнять различные виды нашагиваний ), скакалки;  *- сила* - гантельный ряд;(упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс; приседания, наклоны, выпады) резиновые эспандеры;(развитие силы, упражнения с эспандерами)  гимнастические коврики;(упражнения на пресс)  кистевые эспандеры;  *- гибкость* - гимнастические палки, упражнения на равновесие;  *- скоростно-силовые качества* – батуты (развитие прыгучести, прыжковые упражнения), скакалка;  - следить за дыханием;  - руками тянуться вверх;  -выполнять под счет,  - наклон точно в сторону;  - ноги не сгибать;  - руки на одной линии, перпендикулярно пола.  - пружинистые наклоны, ноги в коленных суставах не сгибать.  - самостоятельная оценка студентами физиологического состояния после интенсивной физической нагрузки.  - самоопределение студентами, функционального предназначения упражнения с кистевыми эспандерами?  - выполнить 30 сжиманий-разжиманий эспандера во время перехода в спорт. зал  В зале студенты складывают эспандеры, берут волейбольные мячи.  *Демонстрация техники выполнения:*  - ноги на ширине плеч полусогнуты, одна впереди другой, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя своеобразный «ковш», локти направлены вперед-в стороны. При приеме пальцы соприкасаются с мячом и за счет амортизации смягчают его поступательное движение вперед-вверх, в заключительной фазе передачи мяча руки, туловище и ноги полностью разгибаются, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч.  - следить за правильностью выполнения элемента, корректировать ошибки;  - выполнять на расстоянии 9м.  *Взаимоконтроль* со стороны студентов; ошибки:  - прямые ноги  - мяч подается слишком далеко от себя  - руки опускаются  - во время передач смотреть по сторонам, после перемещения зафиксировать стойку  - добиться максимального удержания мяча;  - следить, чтобы мяч летал по восходящей дуге и опускался сверху на партнера;  - своевременное принятие правильного исходного положения перед выполнением приема-передачи мяча двумя руками сверху;  - ноги согнуты в коленных суставах, выполняя амортизирующие движения,и мяч принимается на уровне верхней части лица  На расстоянии 9м.  Мяч набрасывают двумя руками снизу, партнер должен выйти вперед принять исходное положения для приема и выполнить передачу двумя руками сверху вернув мяч партнеру точно в рук:.  - обратить внимание на своевременный подход к мячу и правильное положение рук, ног, туловища при передаче.  - следить, чтобы занимающийся не начинал выход вперед до броска мяча партнером.  Оценка уровня выполнения изучаемого технического элемента:  **5 баллов** - ноги на ширине плеч полусогнуты, одна впереди другой, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя своеобразный «ковш», локти направлены вперед - в стороны. При приеме пальцы соприкасаются с мячом и за счет амортизации смягчают его поступательное движение вперед-вверх, в заключительной фазе передачи мяча руки, туловище и ноги полностью разгибаются, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч.  Высота полета мяча 1,5-2м  **4 балла –** неправильная постановка ног, ноги на одной линии, неправильный вынос рук, отсутствует согласованное движение рук и ног, пальцы соприкасаются с мячом и за счет амортизации смягчают его поступательное движение вперед-вверх, в заключительной фазе передачи мяча руки, туловище и ноги полностью разгибаются, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч.  Высота полета мяча 1,5-2м  **3 балла-** неправильная постановка ног, ноги на одной линии, неправильный вынос рук, отсутствует согласованное движение рук и ног, мяч опускается на уровне груди, высота полета не соблюдается, присутствует элемент «выбрасывания» мяча вверх. Полет мяча имеет неуправляемый характер.  - концентрируем внимание на правильном выполнении упражнения;  - дыхание спокойное, ровное.  -студенты определяют чему они научились на УЗ;  - определяют свои затруднения при выполнении технического элемента;  - стараются сами сформулировать ДЗ; |

**Самоанализ учебного занятия**

**по дисциплине физическая культура.**

**Раздел учебной программы «Волейбол».**

Данная подгруппа работает второй год в рамках цикло-поточной системы и занимается по программе среднего уровня на основе входной диагностики уровня сформированности двигательной компетенции в начале учебного года. В этом учебном году подгруппа пополнилась двумя студентами из подгруппы низкого уровня на основании результатов итогового контроля прошлого учебного года. Группа работоспособная, дружная, но малоэмоциональная.

Тема учебного занятия «Прием - передача мяча двумя руками сверху из различных положений и в игровых ситуациях». Данное УЗ является вторым по данной теме. Это занятие закрепления знаний и имеет следующую структуру: подготовительный этап, основной и заключительный этапы.

Ход УЗ отражает логику процесса закрепления знаний: мотивация; актуализация ведущих знаний и способов действий на подготовительном этапе; восприятие образа применения знаний; самостоятельное применение знаний в сходной и новой ситуациях на основном этапе; самоконтроль; контроль; коррекция и анализ на заключительном этапе. В ходе учебного занятия формировались такие компетенции как:

* двигательная (дозировка физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей, демонстрация техники выполнения физических упражнений, контроль физического состояния);
* профессионально-прикладная (осуществление восстановительных процедур после физической нагрузки);
* психофизическая (использование способов психологического настроя на деятельность, выявление проблемных точек состояния здоровья, формирование волевых качеств за счет выполнения физических упражнений);
* рефлексивная (осуществление самоконтроля и самоанализа функциональных реакций организма при различных видах деятельности).

Внутрипредметные связи на УЗ ориентированы на общефизическую и специальную подготовки, а также нетрадиционные формы физических упражнений. Специфика данного УЗ заключается в реализации дифференцированного и индивидуализированного подхода к процессу обучения с комплексным использованием средств лаборатории обеспечения активного отдыха и повышения функциональных возможностей и спортивного зала.

Общеобразовательные, развивающие и воспитательные задачи УЗ решались на всех этапах через вооружение студентов знаниями, обучение студентов собственной деятельности по овладению действиями, воспитание волевых качеств, мотивов и опыта поведения.

*Триединая дидактическая цель данного УЗ:*

* учебные – закрепить навыки приема-передачи мяча в различных игровых ситуациях; формировать компетенции по индивидуальным траекториям развития.
* развивающие – формирование и развитие навыка самостоятельной работы, самоконтроля, рефлексии.
* воспитательные – воспитание выносливости, волевых качеств и опыта индивидуальной и совместной деятельности в области физической культуры.

Структура УЗ была подчинена триединой дидактической цели и содействовала достижению конечного результата занятия: каждый из этапов работал на конечный результат занятия, так как предшествующий этап УЗ тесно связан с последующим, который продолжает его и сам является базой для последующего этапа. Кроме того на всех этапах УЗ была взаимообусловленность содержательной, методической и организационной сторон.

Цель подготовительного этапа – включение студентов в учебную деятельность – была достигнута, т.к. группа быстро включилась в работу.

Основной этап УЗ, ориентированный на установление правильности и осознанности усвоения материала, выявление пробелов, неверных действий и их коррекцию, реализовал поставленные на данном этапе цели, о чем свидетельствует усвоение способов действий на репродуктивном уровне и ликвидация типичных ошибок.

Заключительный этап УЗ имел своей целью дать анализ и самоанализ успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы. Показателями реального результата решения данной задачи являются: адекватность самооценки студентов оценке преподавателя, а также получение студентами информации о реальных результатах УЗ, открытость студентов в осмыслении своих действий, прогнозирование способов саморегуляции.

При планировании УЗ учитывались результаты мониторинга предыдущих занятий и психологические особенности студентов. Для данного УЗ были выбраны такие формы деятельности как фронтальная (на всех этапах), парная и индивидуальная (на основном этапе). Фронтальная форма обеспечила быстрое включение группы в работу, парная работа обеспечила условия для развития навыков самоконтроля и взаимодействия, а индивидуальная – обеспечила психологическую комфортность студентов и своевременную коррекцию их деятельности. Такие методы как словесный, наглядный, практический, метод самостоятельной работы, метод закрепления материала, аналитический, сравнительный и обобщающий соответствовали цели УЗ.

Самостоятельная работа студентов на УЗ осуществлялась под моим руководством и требовала определенного умственного напряжения.

Исходя из гуманистических положений задания подбирались мною так, чтобы студенты могли с ними справиться. При разработке индивидуальных заданий я учитываю уровень умений, общие и специальные возможности, а также познавательные интересы студентов.

Использованные на УЗ формы и методы способствовали более высокой эффективности и качеству УЗ, а также комфортным субъект-субъектным отношениям.

Дифференцированный подход заложен в самой системе организации учебных занятий по дисциплине через цикло-поток и реализуется на основе спланированных индивидуальных траекторий физического развития (определенный уровень сложности, объем выполняемой нагрузки, темп работы).

Контроль за усвоением знаний осуществлялся преподавателем посредством наблюдения и фиксации результатов, а также студентами посредством самоконтроля и взаимоконтроля. Как преподаватель, я оцениваю студентов исходя из индивидуальной нормы, т. е. сравниваю результат студента с его прежними результатами и оцениваю в соответствии тому, произошло улучшение или ухудшение.

Активизация учебной деятельности студентов осуществлялась через разнообразие упражнений, дифференциацию заданий, чередование и смену видов деятельности, реализацию индивидуальных траекторий развития, использование разных форм контроля, дифференцированных средств обучения и рефлексию. Общая плотность учебного занятия составила 98%, а двигательная – 77%.

Цели УЗ достигнуты, т.к. каждый студент получил положительную оценку, продемонстрировал работоспособность, активность, комфортность и доброжелательность в отношениях.