

**ИТОГОВАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА ПО ВАРИАНТНОМУ МОДУЛЮ
«ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА ПОУ» 72 ЧАСА**

**Тема проекта: «Нападающий удар
через сетку».**

Автор составитель Костромина Е.В.
руководитель физического воспитания

МОАТТ Город Дубна



3 курс

Тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	8	-
2	Спортивно-оздоровительная деятельность а) Легкая атлетика; б) Волейбол; в) Баскетбол;	-	15 22 25
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	-	15
4	Прикладная физическая подготовка	-	15
	<i>Итого</i>	8	92
	<i>Всего</i>	100	



Тематическое планирование

Практические занятия

№ п/п	Тема	№ урока	Цели
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	1-15 урок	Уметь технически правильно выполнять упражнения. Уметь распределять свои силы на всю дистанцию.
2.1.	<i>Легкая атлетика</i>	<i>1-15 уроки</i>	
	Техника безопасности	1	
	Бег на короткие дистанции	2-3	
	Сдача нормативов	4	
	Прыжки в длину	5-6	
	Сдача нормативов	7	
	Метание гранаты	8-9	
	Сдача нормативов	10	
	Бег на средние дистанции	11-12	
	Сдача нормативов	13	
	Бег на длинные дистанции	14-15	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	16-30 урок	Правильно и четко выполнять упражнения.
	Техника безопасности	16	
	Строй. Движение в строю	17-18	
	Упражнения на гимнастических ковриках	19-20	
	Элементы акробатики	21	
	Опорные прыжки	22-23	
	Техника опорного прыжка	24	
	Сдача нормативов	25-26	
	Подъем туловища	27-28	
	Акробатические соединения	29	
	Прыжки через скакалку	30	
2	Спортивно-оздоровительная деятельность		Уметь технически правильно выполнять упражнения по волейболу.
2.2	<i>Волейбол</i>	<i>30-52 уроки</i>	
	Техника безопасности	31-32	
	Передача и прием мяча	33-34	
	Передача и прием мяча через сетку	35-36	
	Подача мяча. Виды подачи	37-38	
	Нападающий удар. Способы нападающего удара	39-40	
	Блокирование	41-42	
	Тактика нападения	43-44	
	Тактика защиты	45-46	
	Сдача нормативов	47-48	
	Двусторонняя игра	49-50	
	Двусторонняя игра. Зачет	51-52	
2.3	<i>Баскетбол</i>	<i>53-77 уроки</i>	
	Броски по кольцу	53-54	
	Ведение мяча	55-56	



Раздел:

Спортивные игры (волейбол)

ТЕМА:

НАПАДАЮЩИЙ УДАР ЧЕРЕЗ СЕТКУ.

Цель:

* РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

*НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ НАПАДАЮЩИЙ УДАР ЧЕРЕЗ СЕТКУ.



Задачи:

- ▣ **Образовательные:**

- ▣ *Овладение и закрепление техники нападающего удара.

- ▣ **Развивающие:**

- ▣ *Развитие навыков индивидуальной и групповой практической работы

- ▣ **Воспитательные:**

- ▣ *Популяризация спортивных игр у учащихся.



МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ:

- **Спортивный инвентарь:** сетка волейбольная, волейбольные мячи.



ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Беседа,
работа в парах,
индивидуальная работа,
групповая работа.



ХОД УРОКА

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ

РАЗМИНКА

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

РАЗМИНКА С МЯЧАМИ В ПАРАХ.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ПОСТРОЕНИЕ

РАПОРТ

ЗАДАЧИ УРОКА

Методические указания

Проверить группу по списку, обратить
внимание на внешний вид

Краткость и четкость изложения

Продолжительность: 2 минуты



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

разминка

*строевые упражнения

*разминка рук, ног и туловища в ходьбе.

Методические указания

Соблюдать дистанцию.

Слушать команды преподавателя, четко выполнять упражнения

Продолжительность: 6 минут



РАЗМИНКА



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

*бег с изменением направления (правым, левым боком, спиной)

* «догони свой мяч»

Методические указания

Бег с ускорением, стараться догнать мяч до лицевой линии.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА С МЯЧАМИ В ПАРАХ

БРОСКИ МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ ДВУМЯ РУКАМИ В ПАРТНЕРА.

Методические указания

Руки в локтевом суставе стараться не сгибать, мяч бросать четко в партнера.

Продолжительность: 2 минуты



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА С МЯЧАМИ В ПАРАХ

Броски мяча ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ ДВУМЯ РУКАМИ С УДАРОМ ОБ ПОЛ.

Методические указания

Резкий удар в пол как можно ближе к себе.



Основная часть

Разминка с мячами в парах

Броски мяча из-за головы двумя руками с ударом об пол в прыжке.

Методические указания

Одновременно с замахом выпрыгнуть вверх и одновременно с ударом об пол мяча приземлиться на пол.



Основная часть

Разминка с мячами в парах

Передача мяча сверху, снизу через сетку.

Методические указания

Стараться как можно дольше не терять мяч при передачах.



Передача мяча сверху, снизу через сетку в движении.

Методические указания

Пройти вдоль сетки с наименьшими потерями мяча.

Продолжительность: 5 минут



Основная часть

Основные упражнения:

Имитация нападающего удара без мячей у сетки.

Методические указания

Правильная техника выполнения нападающего удара

Продолжительность: 2 минуты



Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку с трех шагов (партнер ловит мяч).

Методические указания

Важно делать бросок именно с трех шагов.

Продолжительность: 2 минуты



Основная часть

Основные упражнения:

Нападающий удар через сетку с самонабрасыванием, в колоннах из зон 2, 3, 4.

Методические указания

Стараться перебить мяч через сетку.

Продолжительность: 2 минуты



Нападающий удар через сетку, в колоннах из зон 2, 3, 4. (преподаватель пасует).

Методические указания

Стараться перебить мяч через сетку

Продолжительность: 2 минуты



Основная часть

Основные упражнения:

Подачи через сетку с приемом

Методические указания

Подачи с лицевой линии (из зоны 6 кто не может подать с лицевой линии).

Продолжительность: 2 минуты

Двусторонняя игра.

Продолжительность: 8 минуты



Заключительная часть

- 1. построение**
- 2. выставление оценок**
- 3. подведение итогов**

Продолжительность: 2 минуты



ДИАГРАММА УСПЕВАЕМОСТИ ПО ИТОГАМ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ТЕМЫ

