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
	Итого	*8*	*92*
	Всего	*100*	

Тематическое планирование

Практические занятия

№ п/п	Тема	№ урока	Цели
2	**Спортивно-оздоровительная деятельность**	**1-15 урок**	
2.1.	***Легкая атлетика***	***1-15 уроки***	
	Техника безопасности	1	Уметь технически правильно выполнять упражнения. Уметь распределять свои силы на всю дистанцию.
	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**		
2.2	***Волейбол***	***30-52 уроки***	
	Техника безопасности	31-32	
	Передача и прием мяча	33-34	Уметь технически правильно выполнять упражнения по волейболу.
	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	***Баскетбол***	***53-77 уроки***	
	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
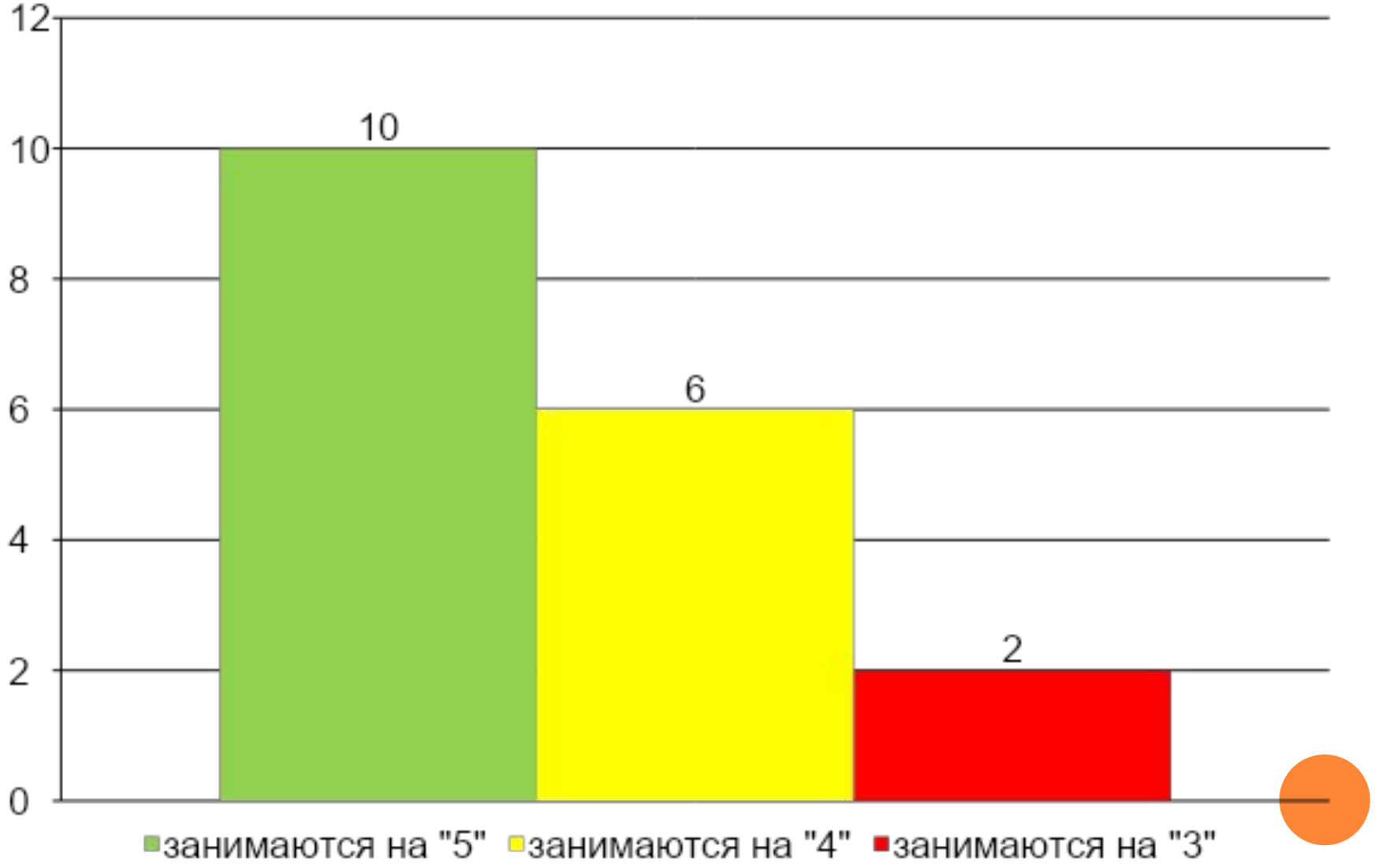
Диаграмма успеваемости по итогам изучения данной темы