

Филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Башкирский сельскохозяйственный профессиональный колледж с. Караидель Республики Башкортостан

Методическая разработка урока по физической культуре ( волейбол).

Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер

Группа № 12, количество присутствующих- 22

Тема урока: **«Обучение техники верхней передачи, приема мяча»**

Цели урока:

- 1.Совершенствование техники верхнего приема, передачи мяча.
- 2.Формирование практических умений.
- 3Повторение упражнений .....

Задачи урока:

**1.Образовательные:**

- 1.Обучение и содержание верхней передачи
- 2.Совершенствование перемещений и стойки волейболиста
- 3.Двухсторонняя учебная игра в волейбол с заданием.

**2.Воспитательные:**

- 1.Воспитывать любовь к физической культуре и спорту, чувство коллективизма.
- 2.Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, дисциплинированности.
- 3.Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.

**3.Оздоровительные:**

- 1.Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся.
- 2.Развитие координационных качеств и чувство ритма.
- 3.Повышение работоспособности организма.

Тип урока: учебно-тренировочный.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения:90 мин

Необходимый инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток, секундомер

Содержание урока	Дозировка	Метод. указания
<b>Подготовительная часть — 20 минут</b>		
<b>1. Построение группы</b> <b>2. Рапорт дежурного</b> <b>3. Сообщение задач урока</b> <b>4. Повороты</b>	п.1-4: 1-2 мин.	1. Лопатки сведены, смотреть вперёд. Выявление больных, освобождённых.
<b>5. Разминка в шаге</b> а) руки вверх, на носках б) руки на пояс на пятках, на внешней стороне стопы в) руки за голову в полном приседе г) руки на пояс, вращение головы	п.5: 4-5 мин.	5. Дистанция 1 метр. а) руки прямые, ладонями во внутрь. б) спина прямая в) плечи развернуть, спина прямая. г) стараться идти прямо.
<b>6. Беговая разминка.</b> а) Руки на пояс приставными шагами левым, правым боком б) Бег с высоким подниманием бедра. в) Бег с захлестом голени г) Бег спиной вперёд д) Бег с ускорением е) По диагонали прыжками с одновременным вращением рук	п.6: 3-4 мин.	а) Соблюдать интервал. б-в) интенсивная работа рук и ног г) смотреть через левое плечо д) соблюдать дистанцию е) руки прямые ё) смена ног на середине зала.

<p>вперёд и назад</p> <p>ё) По диагонали прыжками на левой и правой ноге.</p>		
<p><b>8. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>а) И. П. Ср. стойка руки на пояс вращение головы на четыре счёта влево, право</p> <p>б) ИП: Ср. стойка — руки к плечам, вращение рук на 4 счёта: вперёд, назад</p> <p>в) ИП: широкая стойка, руки на поясе. На счёт «раз» — наклон к левой ноге, «два» — к полу, «три» — к правой ноге, «четыре» — ИП</p> <p>г) ИП: ср. стойка — кисти в замок, вращение кистями влево, вправо.</p> <p>д) сгибание, разгибание рук из положения лёжа.</p> <p>е) ИП: средняя стойка — руки за головой, приседание.</p> <p>ж) Прыжки поочерёдно: на левой и правой ноге и на двух ногах</p>	<p>п.9: 4-5 мин.</p> <p>ж) 5-10 раз</p>	<p>в) ноги в коленях не сгибать, касаться руками пола.</p> <p>г) интенсивное вращение.</p> <p>д) тело параллельно полу</p> <p>е) спина прямая, пятки от пола не отрывать.</p> <p>ж) максимальное выпрыгивание</p>
<b>Основная часть 60 минут</b>		
<p>1. Выполнение верхней передачи в парах:</p> <p>А) на месте над собой, партнеру</p> <p>Б) с перемещением влево, вправо, вперёд, назад</p> <p>В) в прыжке.</p> <p>2. Выполнение верхней передачи в тройках по кругу:</p> <p>Игрок 1 выполняет передачу игроку 2, перемещается на его место.</p> <p>Игрок 2 выполняет передачу игроку 3 и т. д.</p> <p>3. Выполнение верхней передачи из зоны «6» в зону «3», а затем из зоны «3» в зону «4». Далее передача мяча через сетку</p>	<p>п.1-5: 4-6 мин.</p>	<p>1. Добиваться точности полёта мяча. Своевременный выход к мячу. Руки соприкасаются с мячом, на уровне лица, над головой. Кисти находятся в положении полного сгибания, пальцы слегка напряжены.</p> <p>2. Рассчитывать скорость движения в соответствии с высотой и направлением полёта мяча.</p> <p>3. Игроку из зоны «4» стараться посылать мяч в разные зоны площадки</p> <p>4. Подачи выполнять из лицевой линии площадки в зоны «1», «6», «5» с одновременным верхним приёмом мяча партнёрами.</p> <p>5. После выполнения 1–2 шагов разбега произвести удар в высшей точки</p>

<p>на месте и в прыжке.</p> <p>4. Верхняя прямая подача мяча в различные зоны площадки.</p> <p>5. Пробные подачи мяча с прыжка.</p>		<p>прыжка.</p>
<p><b>Заключительная часть 10 минут</b></p>		
<p>1. Построение группы</p> <p>2. Подведение итогов</p> <p>3. Домашнее задание</p> <p>4. Организованный уход</p>		

**НЕДЕЛЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
С 18.02.19 по 22.02.19 г.г.**

- |        |  |
|--------|--|
| 18.02. | 1. Открытие недели по физкультуре и ОБЖ<br>2. Соревнование по стрельбе из пневматической<br>винтовки |
| 19.02. | Лично-командное первенство по гиревому спорту  |
| 21.02. | Районная военно-спортивная игра «Зарница».   |
| 21.02. | Спортивный конкурс «А, ну-ка парни»  |
| 22.02  | Лично-командный шашечный турнир<br>Подведение итогов недели.<br>Награждение победителей и призёров.  |

**НЕДЕЛЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
С 17.02.14 ПО 21.02.14**

***18.02.14 Открытый урок в 1 группе***

***19.02.14 Спортивно-развлекательный  
конкурс «А ну-ка, парни»***

***20.02.14 Лично-командный шашечный  
турнир***

***21.02.14 Подведение итогов недели.  
Награждение победителей***

Филиал Государственного бюджетного профессионального  
образовательного учреждения  
Башкирский сельскохозяйственный профессиональный колледж  
с. Караидель Республики Башкортостан

Доклад на заседании методического объединения  
общеобразовательных дисциплин на тему:  
**«Современные педагогические технологии в  
условиях реализации компетентного подхода на  
уроках ОБЖ»**

**Выполнил: преподаватель  
ОБЖ и физкультуры Якупов Р.Ф.**

**Караидель – 2019г.**

Филиал Государственного бюджетного профессионального  
образовательного учреждения  
Башкирский сельскохозяйственный профессиональный колледж  
с. Караидель Республики Башкортостан

## **Доклад**

### **«Организация работы преподавателя физической культуры по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся»**

**Выполнил преподаватель  
физкультуры Якупов Р.Ф.**

\

**Караидель – 2016г.**



Филиал Государственного бюджетного профессионального  
образовательного учреждения  
Башкирский сельскохозяйственный профессиональный колледж  
с. Караидель Республики Башкортостан

Доклад на заседании методического объединения  
общеобразовательных дисциплин на тему:  
***«Организация работы преподавателя физической  
культуры по формированию здорового и  
безопасного образа жизни обучающихся***

**Выполнил: преподаватель  
физкультуры Якупов Р.Ф.**

**Караидель – 2016г.**

Филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного  
Учреждения Башкирский сельскохозяйственный профессиональный колледж  
с. Караидель Республики Башкортостан

***Методическая разработка «открытого» урока по  
физической культуре( волейбол).***

Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер

Группа № 12, количество присутствующих-

***Тема урока: «Обучение техники верхней передачи, приема  
мяча»***

**Цели урока:**

1. Совершенствование техники верхнего приема, передачи мяча.
- 2.Формирование практических умений.
- 3Повторение упражнений .....

**Задачи урока:**

**1. Образовательные:**

1. Обучение и содержание верхней передачи
2. Совершенствование перемещений и стойки волейболиста
3. Двухсторонняя учебная игра в волейбол с заданием.

**2. Воспитательные:**

1. Воспитывать любовь к физической культуре и спорту, чувство коллективизма.
2. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, дисциплинированности.
3. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.

**3. Оздоровительные:**

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся.
2. Развитие координационных качеств и чувство ритма.

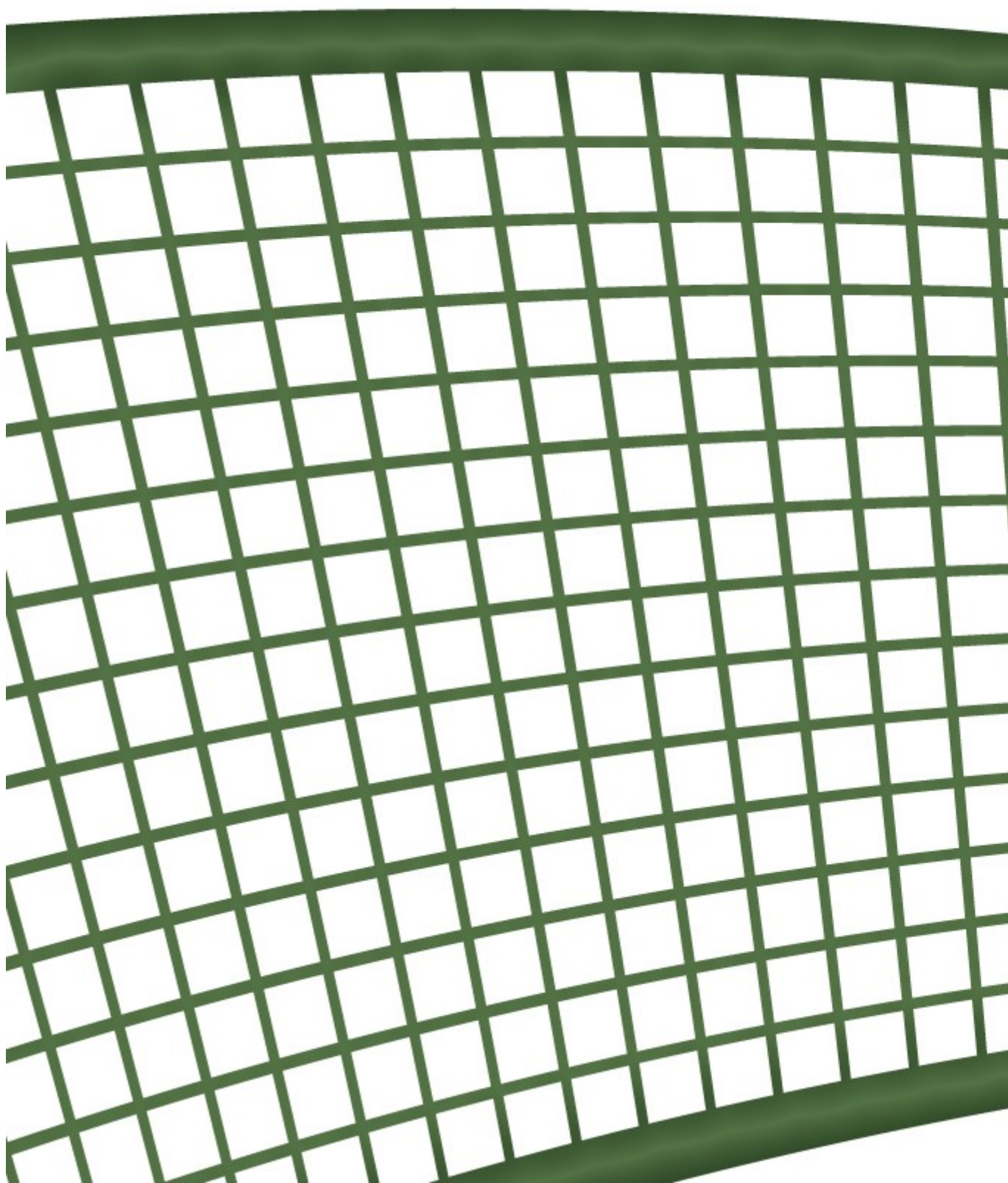
### 3. Повышение работоспособности организма.

**Тип урока:** учебно-тренировочный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин

**Необходимый инвентарь:** волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток, секундомер.



Филиал ГБПОУ БСХПК



К Р У Ж О К

# «Вolleyбол»

Преподаватель общеобразовательных дисциплин  
и профессиональных модулей филиала  
ГБПОУ БСХПК Якупов Р.Ф.

2018-2019 учебный год

Филиал Государственного бюджетного профессионального  
образовательного учреждения  
Башкирский сельскохозяйственный профессиональный колледж  
с. Караидель Республики Башкортостан

## **Доклад**

***на тему: «Инновационные технологии на  
уроках физкультуры»***

**Выполнил преподаватель  
физкультуры Якупов Р.Ф.**

\

**с.Караидель – 2018г.**

Министерство образования Республики Башкортостан  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**Башкирский сельскохозяйственный колледж**

**Профессия:** 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного  
производства

Методическая разработка  
« открытого» урока по физической культуре  
Тема «открытого» урока:  
**« Обучение и совершенствование лыжных ходов».**

Разработал преподаватель  
физкультуры Якупов Р.Ф.

\

Министерство образования Республики Башкортостан  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**Башкирский сельскохозяйственный колледж**

**Профессия:** 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного  
производства

Методическая разработка  
« открытого» урока по физической культуре  
Тема «открытого» урока:  
**« Совершенствование и обучение элементов  
гимнастики».**

Разработал преподаватель  
физкультуры: Якупов Р.Ф.

\

с. Караидель – 2019г.



Министерство образования Республики Башкортостан  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**Башкирский сельскохозяйственный колледж**

**Профессия:** 43.01.09 Повар, кондитер

Методическая разработка  
« открытого» урока по физической культуре  
Тема «открытого» урока:  
**« Обучение верхней передачи волейбольного мяча».**

Разработал преподаватель  
физкультуры: Якупов Р.Ф.

\

с. Карaidель – 2019г.

Министерство образования Республики Башкортостан  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**Башкирский сельскохозяйственный колледж**

Методическая разработка  
внеклассного мероприятия

**« А, ну-ка парни! ».**

Разработал преподаватель  
физкультуры: Якупов Р.Ф.

\

с. Караидель – 2019г.

