

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
Ростовской области
«Ростовский индустриально-полиграфический техникум»**

**Конкурсная работа номинации:
«МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**по физической культуре
по профессии
23.01.03 «Автомеханик»**

**Преподаватель физической культуры:
Винокуров Евгений Константинович**

г. Ростов-на-Дону
2020

Содержание

Пояснительная записка.....	стр.3
Технологическая карта.....	стр.5
План-конспект урока.....	стр.6
Заключение.....	стр.11
Приложение.....	стр.12
Источники.....	стр.14

Пояснительная записка

Методическая разработка урока по физической культуре с использованием инновационных педагогических технологий

Тема урока: «Применение инновационных педагогических технологий на уроках волейбола как способ повышения мотивации и интереса к занятиям физической культурой».

Данная разработка представляет собой конспект урока физической культуры по ФГОС с использованием инновационных технологий, проведение которых в системе, помогает решить одну из главных задач физического воспитания в современных образовательных учреждениях - формирование у студентов жизненной потребности в личном физическом совершенствовании, развитие у них интереса к занятиям физической культурой.

Грамотно составленный урок с использованием спортивных и подвижных игр на уроках физической культуры не только полезно и интересно для учащихся, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процессе физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и **общей** физической подготовленности учащихся.

Различные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития и подготовленности студентов, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Использование спортивных и подвижных игр на уроках физической культуры способствует воспитанию у учащихся положительных черт характера, а также создает благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе.

Снижение двигательной активности учащихся в сочетании с нервно-психическими перегрузками - это постоянная печальная составляющая студенческой жизни. Результаты мониторингов подтверждают нарастающую подверженность студентов хроническим заболеваниям, ухудшение общего состояния их здоровья. Облегчить сложившееся положение поможет введение различных форм двигательной практики на занятиях.

Целью деятельности на подобных уроках физической культуры является активное и методически грамотное использование спортивных и подвижных игр в процессе физического воспитания обучающихся.

При выборе игры для урока необходимо предусматривать:

1. педагогическую задачу, которая должна быть решена игрой;
2. место игры в уроке;
3. основное двигательное содержание игры;
4. физическую и эмоциональную нагрузку;

5. состав **обучающихся** по возрасту, полу и физической подготовленности;
6. место проведения игры и необходимые пособия;
7. методы организации **обучающихся** для игры.

Актуальность представляемой разработки заключается в том, что спортивные и подвижные игры - это игры, направленные на общефизическое развитие студентов. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

В результате использования инновационных педагогических технологий в повышении эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях удастся:

- раскрыть всесторонние способности **обучающихся**;
- повысить заинтересованность и увлеченность предметом у студентов;
- научить студентов быть более уверенными в себе;
- научить учащихся стараться использовать полученные знания в различных ситуациях;
- повысить качество знаний **обучающихся**;
- учащиеся становятся победителями и призерами олимпиад по физической культуре.

Технологии, способствующие сбережению здоровья студентов, личноно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования – всё это важнейшие черты моего современного урока физической культуры.

Технологическая карта урока по физической культуре 1 курс, группа 16

Раздел: Спортивные игры. Волейбол.

Тип урока: Комбинированный.

Тема урока: «Применение инновационных педагогических технологий на уроках волейбола как способ повышения мотивации и интереса к занятиям физической культурой».

Цель урока: повышения мотивации и интереса к занятиям физической культурой у **обучающихся** посредством занятий волейболом.

Задачи урока:

Образовательные задачи:

1. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара
2. Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования
3. Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.

Оздоровительные задачи:

-Развивать у **обучающихся** координационные способности

Воспитательные задачи:

-Воспитывать у **обучающихся** навыки коллективных действий в игре волейбол.

Технологии:

- **здоровьесберегающая:** использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации в обучении;
- **лично-ориентированный подход:** формирование знаний по физической культуре, формирование двигательной подготовленности.
- **компьютерные технологии (ИКТ):** представление и просмотр двигательного действия технического плана.
- **дифференцированный подход:** индивидуальный подход к учащимся для достижения поставленной цели.

Инвентарь: маты, гимнастическая скамья, волейбольные мячи, сетка, демонстрационная доска для показа схем передвижений игроков и передач мяча, ноутбук, проектор.

План-конспект урока

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	13 мин.	
1 2	Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.	1 мин.	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. Обратить внимание: на осанку
3	Ходьба и её разновидности в колонне по одному а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе;	30 сек	Обратить внимание: на осанку Не сгибаться в тазобедренном суставе
4	Равномерный бег: а) в колонне по одному; б) бег «змейкой» (по линиям площадки); г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.	2 мин	Самоконтроль учащихся за дыханием Выдерживать дистанцию Имитация руками передачи мяча двумя сверху; прыжок вверх выполнять с обеих ног
5	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30 сек. 3 раза	1-2 – Руки вверх- вдох 3-4 - Руки вниз – выдох (озвучить)
6	ОРУ в движении без предметов: 1) И.п. - руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения в локтевом суставе вперёд; б) - вращения в локтевом суставе назад; 2) И.п. - руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения в плечевом суставе вперёд; б) - вращения в плечевом суставе назад; 3) Ходьба, с наклонами туловища вперёд;	5мин. 12 раз 12 р. 12 р.	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.

	4) Ходьба, со взмахами прямыми ногами: И.п.- руки вперёд в стороны 1- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 2.- И.п 3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 4.- И.п	6-8 р. 6-8 р. 6-8 р.	Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола. Удерживать руки вперёд в стороны Опорную и маховую ноги не сгибать.
7	Прыжки через гимнастическую скамейку: а) И.п.- о.с., скамейка справа -прыжки вверх влево и вправо с продвижением вперёд (М и Д); б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой: - вскок на скамейку, соскок – с продвижением вперёд (Д); - прыжок вверх, над скамейкой соединить ноги вместе, приземление - стойка ноги врозь скамейкой между ногами (М).	1 мин. 2 раза 2 раза 2 раза	Ноги над скамейкой в коленном суставе не сгибать, движение рук- снизу вверх. Ноги над скамейкой прямые. Движение рук- снизу вверх.
8	Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания	1 мин. 3-4 раза	1-2 – Руки вверх- вдох 3-4- Руки вниз – выдох.
9	Перестроение поворотом в движении в две колонны.	1 мин.	Студенты стоят лицом друг к другу
10	Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга).	1 мин.	Упражнения выполняются фронтально, в парах.
II	Основная часть	30 мин.	
1	Показ правильного выполнения		

2	<p>нападающего удара в волейболе, основных ошибок и способа их исправления с помощью ИКТ.</p> <p>Совершенствование техники выполнения нападающего удара.</p> <p>1. В парах:</p> <p>а) - броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы.</p> <p>б) - броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы.</p> <p>в) – удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой(правой) руки, направляя его в пол с места;</p>	3 мин.	<p>Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища</p> <p>Удар наносится прямой рукой</p> <p>Быть внимательными, контролировать движение мяча</p>
	<p>2. Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.</p>	3 мин.	<p>Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –принимать снизу. Через 1-1,5 мин. работы студенты меняются ролями.</p>
	<p>3. В парах:</p> <p>Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимая мяч снизу, выполняет передачу над головой и наносит нападающий удар в сторону партнёра, который повторяет упражнение.</p>	3 мин.	<p>Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.</p>
	4. Нападающий удар с передачи	3 мин.	

	<p>партнёра Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4.</p>		<p>Следить за правильностью техники выполнения</p>
	<p>5. Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Следить за правильностью техники выполнения Переход после выполнения задания</p>
2	<p>Закрепление техники выполнения одиночного блокирования 1. В парах. Игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Передвигаясь приставными шагами и выпрыгивая вверх касаются ладонями друг друга над сеткой.</p>	<p>5 мин. 3-4р.</p>	<p>Сетка ставиться ниже стандартной высоты.</p>
	<p>2. В парах. Игроки располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч на верхнем тросе не выпуская из рук, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет</p>	<p>3-4р.</p>	<p>Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников. Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в</p>

	одиночное блокирование.		игру.
	3. В парах. Игроки также располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.	3-4р.	Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону. Преградить путь мячу на чужой стороне или над сеткой. Подвижное блокирование
3	Совершенствование технической и простейшей тактической подготовки в игре в волейбол.	10 мин.	
	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра	5 мин.	Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4. Верхняя прямая подача мяча для девочек (на расстоянии 5-6м от сетки).с
III	Заключительная часть	2 мин.	
	1. Построение 2. Подведение итогов урока 3. Задать домашнее задание	2 мин.	Обратить внимание: на дисциплину См. приложение.

Заключение

Применение инновационных технологий в современном уроке физической культуры предполагает организацию самостоятельной деятельности студента и его взаимодействие с преподавателем в процессе обучения, между «поддерживающим» и «инновационным» обучением.

Инновационная деятельность в преподавании физической культуры предполагает такой процесс и результат учебной деятельности, который стимулирует вносить изменения в существующую культурную и социальную среду. Важно, чтобы требования к студентам при выполнении физических упражнений повторялись систематически и постепенно повышались, так учащиеся будут осознавать динамику роста своих результатов.

Это выражается не только в разнообразии заданий, в применении игрового и соревновательного методов, музыкального оформления, но и в обеспечении высокой моторной и общей плотности уроков. Важно, чтобы каждый студент при выполнении каждого задания чувствовал заинтересованность педагога, выражающуюся в его требовательности.

Нагрузка, которую при этом получает студент, не только должна соответствовать его возможностям, но и иметь разную направленность - и двигательную, и познавательную. Только оптимальность нагрузки может вызывать положительное к ней отношение.

Кроме того, именно познавательный компонент нагрузки, получаемый на уроке физической культуры, позволяет формировать к данной учебной дисциплине такое же серьезное отношение учеников, как и ко всем теоретическим предметам.

Из вышеизложенного следует, что наибольшая ответственность за формирование мотивации студентов к урокам физической культуры лежит на преподавателе, а воздействие на них зависит не только от профессиональных, но и от личностных качеств преподавателя.

Упражнение со скакалкой

1. Прыжки одновременно на обеих ногах. Встать на носки, ноги прямые, при прыжках ноги не сгибать, скакалка идёт сзади вперёд. Прыжки вперёд или на месте.
2. Прыжки на одной ноге с выносом другой ноги вперёд.
3. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания подтягиваются вперёд коленом до горизонтального положения бедра.
4. Прыжки попеременно на одной ноге.
5. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания сгибаются назад до прямого угла.
6. Два оборота скакалкой за один прыжок.
7. Прыжки в приседе с укороченной скакалкой.
8. Прыжки со скакалкой через препятствия.

Упражнения на развитие быстроты

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя) по сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Бег под уклоном (продолжительность упражнений от 5 до 10 с, количество повторений – 3-4, интервал отдыха – 2-3 мин).
4. Полезны также упражнения в размахивании, кружении, поворотах, бросании и толкании легких предметов, выполненные с максимальной возможной скоростью (продолжительность упражнений 5-6 с, количество повторений – 4-6 с).
5. Упражнения, требующие мгновенного реагирования на какой-либо заранее установленный сигнал или изменения условий, в которых происходит двигательная активность.

Упражнения на выносливость

Бег с ускорением и изменением направления – 1 мин.

Серии прыжков – 15-20 с; в первой серии прыжки выполняют с максимальной частотой; после минутного отдыха – серия прыжков на максимальную высоту.

Перемещение в низкой стойке в различных направлениях – 1-1,5 мин, затем отдых 30 с. И так несколько серий, можно с отягощениями 2-5 кг.

В играх, выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяются с этой целью, движения циклические, в других – продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Существует немало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности.

Существуют приемы, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре. Это уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля, увеличение размеров площадки, усложнение приемов игры и правил при неизменном количестве играющих.

Литература

Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов.- М.: Физкультура и спорт, 1998.

Клещев Ю.Н., и Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2016.

Маркосьян А.А. Вопросы возрастной физиологии. - М.: Просвещение, 1999. - 138 с.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 543 с.

Фурманов А.Г. Начальное обучение волейболистов..- Минск. 1999.