

## Технологическая карта учебного занятия по дисциплине ОУД.05 Физическая культура

Дата: 02.10.2023 г.

Группа: ТЭПС-22-203

Тема занятия: Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину

Тип занятия: комбинированный

Используемые методы, технологии обучения: информационно-компьютерные технологии

Методы обучения: частично-поисковый

Образовательная технология: компетентностный подход

Используемые формы организации познавательной деятельности студентов: фронтальная работа

Цель: сформировать у студентов представление приёме мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину

Задачи:

**Развивающая:** развитие координационных способностей, развитие быстроты, ловкости, прыгучести.

**Обучающая:** обучение приему мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину

**Воспитательная:** способствовать воспитанию внимательности, активности.

**Приобретаемые умения:**

- правильное выполнение приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

**Прогнозируемый результат:**

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;

**ОК 3.** Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;

**ОК 6.** Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

Оборудование: ТСО: компьютер.

**Ресурсы:**

1) основные: [http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak\\_sportigry\\_0.pdf](http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak_sportigry_0.pdf)

2) дополнительные: <https://urait.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-475343#page/1>

Наименование этапов и его структурных элементов	Норма времени	Цель	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Общие компетенции
Организационный	5 мин	Проверка готовности студентов, их настрой на работу	- приветствует студентов - проверка готовности студентов к уроку	Приветствуют преподавателя, проверяют свою готовность к уроку	
Постановка цели урока	15 мин.	Сформировать у студентов представление о приеме мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину	Поставить цель перед студентами и задачи на пути к цели, которые нужно решить. Основные вопросы: - цели выполнения приёма мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину - техническая последовательность выполнения приёма мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; - упражнения для отработки техники падения.	Обсуждение полученных знаний по теме урока	<b>ОК 3.</b> Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
Освоение нового материала	40 мин.	Изучение теоретического материала	Предлагает студентам ознакомиться с темой урока представленной ниже	Изучают техники приёма мяча; приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; упражнения для отработки техники	<b>ОК 3.</b> Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы, <b>ОК 6.</b> Работать в команде,

				падения.	эффективно общаться с коллегами, руководством.
Закрепление нового материала самопроверка	5 мин	Закрепление изученной темы	Просмотр обучающего видео <a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=прием%20мяча%20одной%20рукой%20с%20последующим%20нападением%20и%20перекатом%20в%20сторону%20на%20бедро%20и%20спину%20вопросы&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1619667503640480-1482351100366438347200105-production-app-host-man-web-ур-313&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=11620291377010087105">https://yandex.ru/video/preview/?text=прием%20мяча%20одной%20рукой%20с%20последующим%20нападением%20и%20перекатом%20в%20сторону%20на%20бедро%20и%20спину%20вопросы&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1619667503640480-1482351100366438347200105-production-app-host-man-web-ур-313&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=11620291377010087105</a>	Просматривают видео	<b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем
Итог урока Рефлексия	10 мин	Соотнесение поставленных задач с достигнутым результатом	Обсуждения изученной темы.	Анализирование результатов своей деятельности.	<b>ОК 3.</b> Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
Инструктаж д/з:	5 мин		Создать презентацию по теме данного урока	Студенты выполняют самостоятельно домашнее задание.	

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

О приёме мяча говорят, когда игроки принимают мяч от противоположной команды или игроков своей команды. Когда мяч передается партнеру по команде для последующей за этим атаки, говорят о передаче мяча. Однако цель обоих действий – изменить направление движения мяча на необходимое.

Техник приема мяча – довольно много. Вот основные виды приёма мяча:

- Приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением – перекатом на спину;
- Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животе;
- Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Чаще всего применяется первая техника приема мяча двумя руками, однако есть игровые моменты, когда мяч иначе как одной рукой не принять. Тогда требуется применить прием мяча одной рукой.

Сегодня мы научимся приёму мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Чаще всего данный прием применяют девушки. Такой способ используется, чтобы принять далеко летящий мяч или мяч, летящий по низкой траектории с высокой скоростью.

### Техника выполнения этого приёма:

- Игрок движется в сторону мяча и производит выпад ногой в направлении мяча;
- При этом вперед выводится нога, расположенная со стороны мяча;
- Прямая рука, с собранной в кулак кистью, заводится вбок и назад и готовится к приему мяча;
- Разгибая опорную ногу, совершается удар по мячу.
- После удара игрок падает на бедро в сторону выпада.
- Плечи подгибаются и выполняется перекат на спину.
- Иногда перекат заканчивается только падением на бок.



**Рис.1. Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину**

Допускается удар по мячу кулаком руки, тыльной стороной кисти или напряжённой внутренней поверхностью кисти.

Приём мяча одной рукой позволяет увеличить зону площадки, контролируемую игроком. Благодаря этому данный прием особенно популярен у игроков в защите.

Очень важно в данном приеме соблюдать правильную технику выполнения, чтобы избежать травматизма. Игрок должен стараться принять более низкое положение к земле, чтобы минимизировать возможные травмы, ушибы и т.п.

Профессиональные игроки после приема мяча с падением на бок сразу же группируются и делают перекат через плечо, занимая рабочее положение на площадке. Однако для начинающих игроков это довольно сложное действие и задача после падения – как можно быстрее встать и занять положение на площадке.

Чтобы овладеть приёмом мяча в падении нужно научиться правильно падать. Лучше всего учиться падению на матах. Помочь освоению могут следующие упражнения:

- Падение на бедро-спину из низкого или среднего положения;
- Выпады ног вправо-влево с перекатом на бедро и спину;
- Выпады ног с перекатом на бедро и спину с одновременным выталкиванием мяча руками;
- Приём набрасываемого мяча от партнёра с падением на бедро и спину.

Приём мяча в волейболе – один из важнейших навыков. Техник приёма мяча – довольно много. Одна из них – приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Такой способ используется, чтобы принять далеко летящий мяч или мяч, летящий по низкой траектории с высокой скоростью.

Приём мяча одной рукой позволяет увеличить зону площадки, контролируемую игроком. Особенно популярен такой прием у игроков в защите.

### **РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ:**

**1. Прием мяча.** Выберите несколько верных ответов.

Укажите какой частью руки возможен прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

- кулаком руки;
- тыльной стороной кисти;
- напряженной внутренней поверхностью кисти.
- расслабленной кистью руки;
- кончиками пальцев;
- предплечьем.

Правильные ответы: кулаком руки, тыльной стороной кисти, напряженной внутренней поверхностью кисти. Остальные варианты – не подходят, т.к. могут привести к травме или изменить траекторию полета мяча в непредсказуемом направлении.

**2. Виды приема мяча.** Образуйте пары между видом приема мяча и полом игрока игроком, который чаще всего использует данный прием.

Правильные ответы:

- Приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением – перекатом на спину - не зависит от пола;
- Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животе – парни;
- Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину – девушки.

Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животе не используется девушками из-за особенностей в строении тела.