 МБОУ «Егорьевская средняя общеобразовательная школа»

Урок по физической культуре

для учащихся 7-го класса

Раздел: волейбол.

Тип урока: обучающий.

Метод: расчленено-конструктивный

Цель урока: укрепление организма учащегося посредством волейбола.

Задачи урока:

1. Образовательная: а) продолжить знакомить учащихся с историей

развития волейбола с помощью презентации;

б) учить технике прямого атакующего удара;

в) закрепить технику нижнего приема мяча;

г) совершенствовать технику верхней передачи

 мяча.

2. Воспитательная: развивать скоростно-силовые качества,

формировать чувство ответственности в игре

и потребность к занятиям волейболом.

3. Оздоровительная: научиться контролировать физическую

нагрузку на организм занимающегося.

Время: 11.35 – 12.15;

Место: спортивный зал;

Дата: 10.04.2014 г.

Инвентарь: мячи, свисток, обручи.

Урок – 2014

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания | Деятельность учащегося УУД | | | |
| Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| Подготовительная часть 10 минут | I) Построение, сдача рапорта, приветствие, проверка класса. | 4-5 минут | Проверка наличия формы для занятий волейболом |  |  |  |  |
| II) Презентация по краткой истории развития спортивной игры волейбола, а также успехи сборной Советского Союза и России на международных соревнованиях. | Презентации прилагаются. | Формирование интереса | Активное участие в диалоге с учителем | Весь класс слушает учителя и наблюдает за презентацией | Ведут обсуждение после просмотра презентации и вместе с учителем делают выводы |
| II) Повороты на месте:  - направо;  - налево;  - кругом. |  | Внимательно следим за командой учителя |  |  | Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи. |  |
| III) Ходьба и ее разновидности:  - на носках, руки в стороны, круговые вращения в лучезапястных суставах;  - на пятках, руки вперед, сжимание-разжимание пальцев;  - на внешней стороне стопы, руки в замок, круговые вращения кистями. | 5-6 метров  5-6 метров  5-6 метров | Обратить внимание на правильное выполнение упражнения. | Установить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячами |  |  |  |
| IV) Бег и его разновидности:  - равномерный бег с изменением направления;  - приставными шагами правым боком с взмахом прямых рук в стороны;  - приставными шагами левым боком с взмахом прямых рук в стороны;  - спиной вперед;  - с ускорением. | 1-2 минуты  10-12 метров  10-12 метров  10-12 метров  10-12 метров | Следим за дыханием, бег в медленном и спокойном темпе.  Шаг скользящий, ноги не скрещиваем, выше мах руками.  Соблюдаем дистанцию.  Смотрим через левое или правое плечо. |  | Сознательное выполнение определенных упражнений. |  |  |
| V) Прыжки и их разновидности:  - Прыжки с разбега и наскока на баскетбольный щит с доставанием сетки;  - Прыжки из полного приседа от лицевой линии площадки до средней; | 5-6 раз  7-8 раз | Стараемся рукой коснуться баскетбольной сетки.    Ноги выпрямляем полностью. Сильней отталкивание. |  | Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп |  | Обсудить ход предстоящей разминки |
| VI) Общеразвивающие упражнения в движении:  1. И.П. руки к плечам.  1-4 круговые движения в плечевых суставах вперед;  5-8 то же, назад. | 3-4 раза | Больше амплитуды движений, спина прямая. |  |  | Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки |  |
|  | 2. И.П. руки на поясе.  1-4 круговые движения руками вперед;  5-8 то же, назад. | 3-4 раза | Больше амплитуды движений, спина прямая, руки прямые. |  |  |  | Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем |
| 3. И.П. руки на поясе.  1-2 шаг правой ногой, наклон туловища вправо, левая рука вверх;  3-4 то же влево. | 3-4 раза | Сильней наклон, рука прямая, следим за шагом ноги. |  | Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя |  |  |
| 4. И.П. руки перед грудью в замок.  1-2 шаг правой ногой, поворот туловища вправо;  3-4 то же влево. | 3-4 раза | Сильней поворот, шире шаг. |  |  |  |  |
| 5. И.П. руки на поясе.  1-3 выпад правой ногой вперед;  4. смена положения ног шагом вперед;  5-8 то же левой ногой. | 3-4 раза | Сильней выпад, задняя нога прямая, спина прямая. |  |  |  |  |
| 6. И.П. то же.  1. шаг правой ногой, наклон вперед, руки вперед;  2. И.П.  3-4 то же левой ногой. | 3-4 раза | Сильней наклон, ноги не сгибаем, носок стопы тянем на себя. |  | Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя |  |  |
| 7. И.П. стоя перед сеткой, ноги врозь, руки за головой.  - сгибание-разгибание ног. | 10-15 раз | Пятки от пола не отрываем, спина прямая, полностью выполняем присед. | Умение выполнять физические упражнения для развития мышц |  |  |  |
| 8. И.П. упор лежа.  - сгибание-разгибание рук. | 10-12 раз | Туловище держим прямо. |  |  |  |
| 9. И.П. стоя перед сеткой ноги врозь, руки у груди.  - блок над сеткой. | 7-8 раз | Выше выпрыгиваем, кисти ставим над сеткой. | Безопасное поведение во время выполнения задания |  |  |  |
| Основная часть 25 минут | 1. Учить технике атакующего удара.   а) Показ; | 1-2 раза | Внимательно следим за техникой выполнения упражнения. | Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности. | Умение регулировать свои действия,  взаимодействовать в группе. | Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий |
| б) Рассказ;  img006 | 2-3 минуты | Нападающие удары - это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. Наблюдая за нападающими игроками можно увидеть, как возросло значение физической подготовки. Они должны обладать большим набором технических приемов, которые невозможно выполнить без должной физической подготовки: это - прием, атака, силовая подача, перемещения и защитные действия на задней линии, блок | Правильное выполнение задания |
| в) Опробование; | 1-2 раза | Внимательно следим за мячом. | Повторяют за педагогом и запоминают. |  |  | Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов |
| г) Имитация прямого нападающего  удара на месте под счёт. Стоя на боковой линии площадки, под счет выполняем технику атакующего удара. | 5-6 раз | Задача учащегося уловить двигательное действие – разбег, наскок, прыжок и удар. Внимательно следим за счетом. Не торопимся выпрыгнуть вверх. | Повторяют за педагогом и запоминают. | Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать.  Осуществлять контроль | Определить эффективную модель |
| д) То же, с мячом. В парах. 1-е номера набрасывают мяч, 2-е выполняют атакующий удар. | 5-6 раз | Идут на неправильно наброшенный мяч в итоге нарушают технику выполнения атакующего удара. | Развитие чувства ритма | Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма. | Совместно с учителем делают вывод | Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и тактических действий одноклассниками |
|  | д) То же, через сетку. | 5-6 раз | Партнеры не добрасывают мяч над сеткой. Нет наскока. Нет разбега. | Правильное выполнение задания | Умение собраться, настроиться на деятельность | Умение анализировать, выделять и формулировать задачу | Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками |
| е) Удары по мячу с места у сетки. Учитель стоит возле сетки с вытянутой рукой с мячом. Учащийся выполняет атакующий удар по мячу. | 5-6 раз | Слабое выпрыгивание.  Удар идет снизу вверх. | Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности | Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма. | Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое | Контролировать действия партнера |
| 2. Закрепить технику нижнего приема мяча.  2.1. Передачи мяча в парах, через сетку. | 10-15 раз | Следим за руками, стойкой и правильным перемещением. | Владеть известными современному волейболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях | Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона. | Анализ полученной информации | Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнера |
| 2.2. В парах. Броски мяча через сетку 1-ми, 2-е принимаю мяч двумя руками снизу. | 10-15 раз | Мягче принимаем мяч. Следим за техникой выполнения броска. |  | Умение собраться, настроиться на деятельность | Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте. | Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и тактических действий одноклассниками |
| 2.3. Прием мяча от подачи в парах через сетку. | 10-15 раз | Выполнение приема мяча над собой. | Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам | Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать.  Осуществлять контроль | Анализ полученной информации | Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи |
| 3. Совершенствовать технику верхней передачи мяча.  3.1. Верхние передачи мяча в парах через сетку.  3.2. Верхние передачи мяча в тройках со сменой мест номеров. | 10-15 раз  10-15 раз | Следим за положением кистей и рук. Ноги работают, можно выполнять с небольшим выпрыгиванием.  Быстрее перемещаемся. Стараемся мяч не задерживать в кистях | Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения | Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль | Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом | Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками |
|  | 4. Учебно-тренировочная игра | 7-8 минут | Нижняя подача мяча. Первый прием мяча – нижний. Играем в 2-3 касания. | Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью | Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам. | Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходиться пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом | Внимательное отношение к собственным переживаниям и переживаниям соперников |
| Заключительная  часть 5 минут | 1. Построение, подведение итогов, задание на дом. | 2 – 3 минуты | Дома найти в интернете тему историю развития советского волейбола.  Ссылка на мой сайт: "http://nsportal.ru/sultanov-salavat-sarsenovich" > сайт учителя физической культуры | Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Осознать нужность домашнего задания | Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя  Вычленять новые знания. | Оценивают свою деятельность. | Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей.  Отвечают на вопросы учителя, |