Конспект урока № 90

 по разделу «Волейбол» для учащихся 8-х классов

Тема урока: Совершенствование техники верней передачи, приёма снизу, нижней подачи.

Тип урока: комбинированный.

Метод проведения: поточный, фронтальный, групповой.

Основные задачи:

1. Научить выполнению передачи мяча сверху двумя руками через сетку в парах, приёму мяча снизу двумя руками, нижней прямой подаче, играть в волейбол.
2. Способствовать развитию координационных(ориентированию в пространстве, быстроте и точности реагирования на сигналы, согласованию движений, точности воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей(скоростно-силовых, скоростных) .
3. Содействовать воспитанию сознательной дисциплинированности, трудолюбия, воспитанию культуры движений, чувства коллективизма.
4. Содействовать формированию знаний об основах техники, терминологии физических упражнений, о прикладном, оздоровительно-развивающем значении.

Место проведения: спортивный зал размером 24 х12м.

Время проведения: 9.00 – 9.45

Оборудование и инвентарь:

1. Мячи волейбольные – 10 шт.,
2. Набивные мячи – 10 шт.
3. Волейбольная сетка – 1 шт.,
4. Гимнастические стенки – 1шт.,
5. Гимнастические скамейки – 6 шт.

Дата проведения: 24 апреля 2014 года

Конспект составила:

Левкович Людмила Борисовна, учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 79 Калининского района г. Санкт-Петербурга

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжи-тельность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дози-ровка | Организационно – методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Подготовительная часть – 12-13 минутПодготовительная часть – 12-13 минутОсновнаячасть25-27 минут | Обеспечить начальную готовность и психологическую подготовку учащихся к уроку.Создать целевую установку на достижение результатов предстоящей деятельности; содействовать профилактике травматизма.Организовать учащихся к выполнению упражнений в передвижении.Способствовать профилактике нарушений осанки, плоскостопия.Активизировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.Способствовать подготовке мышц, связок стопы.Содействовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС.Обеспечить функциональную готовность организма к выполнению основной задачи урока.Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и увеличению подвижности в суставахОрганизовать учащихся к выполнению ОРУ.Обеспечить функциональную готовность организма к выполнению приёмов волейбола.Содействовать подготовке к сдаче нормативов по домашним заданиям.Содействовать освоению технических приёмов волейбола. | 1.Организованный вход в зал в колонне по одному, построение в шеренгу, приветствие.2. Сообщение задач урока, правил техники безопасности.3. Перестроение в колонну по одному поворотом на месте, ходьба в обход зала.4.Передвижение в колонне по одному в обход зала:-на носках, руки вверх;-на пятках, руки к плечам;-на внешнем своде стопы, руки на пояс;-перекатом с пятки на носок, руки в стороны.5. Передвижение в беге в колонне по одному в обход зала, «змейкой», по диагонали.6. Передвижение:- скрестным шагом правым и левым боком;-приставными шагами в стойке волейболиста;- подскоками с ноги на ногу с круговыми движениями рук назад.Бег:- с выбрасыванием вперёд прямых ног;- с высоким подниманием бедра;- с захлёстом голени назад.7. Упражнения в глубоком дыхании при передвижении в ходьбе, руки на пояс.8. Перестроение в колонну по два в движении одновременным поворотом налево.9. Общеразвивающие упражнения на месте (проводят учащиеся).10. Выполнение бросков набивного мяча:1. двумя снизу;
2. двумя от головы.

11. Перестроение из колонны по два в одну колонну в движении поворотом налево.12. Выполнение упражнений на гимнастической стенке и скамейках:1. поднимание туловища из положения сидя на скамейке, руки за головой;
2. вис на согнутых руках на гимн. стенке;
3. приседания на одной с опорой.

13. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.14. Передача двумя руками сверху через сетку.15. Приём двумя руками снизу через сетку.16. Нижняя прямая подача. | 20-30с20-30с20-30с15-20спо30м каж-дым спосо-бом2 мин1 мин30сек4-6 раз10-12 упр.по 10 бросков на пару15 раз3х5 секпо 10 раз2 мин2 мин2 мин | Требовать быстроты и чёткости выполнения действий, обратить внимание на внешний вид учащихся.Обеспечить доступность и чёткость формулировки задач, правил техники безопасности.Размыкание в движении на дистанции два шага.Обратить внимание учащихся на сохранение правильной осанки, положения рук. Соблюдать дистанцию.Акцентировать внимание учащихся на соблюдение дистанции, следить за техникой бега с равномерной интенсивностью.Акцентировать внимание на положении рук, туловища, постановке стопы: туловище вертикально; руки согнуты в локтях, как при беге; постановка стопы на носок, стопы не разворачивать На 2 шага – глубокий вдох; на 2 шага – выдох.Интервал и дистанция 3 шагаКаждый ученик выполняет одно упражнение. Оказывать помощь в выполнении упражнений.Обратить внимание на и.п., терминологию, показ, выполнение учащимися.В парах. Опора ногами за первую рейку.Мальчики - подтягиваниеОпора за 4-5 рейку.Вдоль средней линии..Напомнить технику выполнения.Со сменой мест. |
|  |  | 17. Игра в волейбол. | 7 мин | Судит ученик. |
| Заключи-тельная часть –4-5 минут | Содействовать оптимизации функционального состояния организмаСодействовать осмыслению собственной учебно-познавательной деятельности | 13. Построение в колонну по одному, ходьба в обход зала с различным положением рук на каждые 4 шага.14. Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Объявление оценок. Домашнее задание. | 3 мин2 мин | Дистанция 2 шага1-2-3-4 – руки вперёд;1-2-3-4 – руки вверх;1-2-3-4 – руки в стороны;1-2-3-4 - руки к плечам;Организованный уход из зала в колонне по одному |