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 минут  Подготовительная часть – 12-13 минут  Основная  часть25-27 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 суставах  Организовать 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. | 20-30с  20-30с  20-30с  15-20с  по30м каж-дым спосо-бом  2 мин  1 мин  30сек  4-6 раз  10-12 упр.  по 10 бросков на пару  15 раз  3х5 сек  по 10 раз  2 мин  2 мин  2 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 шага  Каждый 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 - подтягивание  Опора 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 организма  Содействовать 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 мин  2 мин | Дистанция 2 шага  1-2-3-4 – 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 |