**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Ак-Тальская общеобразовательная средняя школа**

**Тема:**

Совершенствование и учёт выполнения технических приёмов волейбола.

**8 класс**

Выполнил учитель физической культуры

Бакаа Марат Май-оолович

**2016 год**

**Тема урока**: Совершенствование и учёт выполнения технических приёмов волейбола.

**Тип урока:** Комбинированный.

**Цель урока:** Контролировать ЗУН, физическую нагрузку и развивать основные физические качества посредством волейбола.

**Задачи урока:**

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. совершенствовать приём мяча сверху и снизу;
2. провести учёт выполнения нападающего удара.

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. формировать правильную осанку;
2. развивать силу мышц рук и брюшного пресса;
3. развивать быстроту реакции и координацию движений;

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку;
2. воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты, скамейка, набивные мячи один на пару, волейбольные мячи один на пару, сетка.

**Пособия:** учебные карточки, свисток, секундомер.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | | **Содержание** | | **Дозирование нагрузки** | | **Организационно- методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (12 мин)** | | | | | | |
| 1. Организовать  детей к уроку  2. Подготовить  запястные,  коленные и  голеностопные суставы к  работе в  основной  части урока | 1) Построение, приветствие. 2) сообщение задач урока, формы его проведения; 3) психологический настрой детей на предстоящее занятие; 4) проверка пульса  **Ходьба** 1) на носках, руки вверх, вращения кистями; 2) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями; 3) на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.;  4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх; 5) перекатом с пятки на носок, левая рука вверху, правая внизу, | | 20 сек  30 сек  40 сек 10 сек  по 4 об. 0,5 круга по 4 об. 0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга | | Обратить внимание на форму, причёски девочек! Формы организации: поточная, в парах, по отделениям, индивидуальная. Считать за 6 сек, умножить на 10. каждый ученик запоминает свою цифру.  Влево, вправо.  Восьмёркой  Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения.  Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. Поочерёдно вперёд, назад. | |
| 3. Подготовить  организм  детей к  работе в  основной  части урока.  4. Развивать  внимание,  укреплять  мышцы рук,  ног, брюш- ного пресса и  спины.  5. Подготовка  мест занятия | вращения прямыми руками; **Перестроение**  для бега в движении.  **Бег** по кругу во встречных колоннах в чередовании с ходьбой в полуприседе, скрёстным бегом, семенящим бегов в конце.  **Ходьба** с выполнением дыхательных упражнений и получением набивных мячей.  **ОРУ с набивными мячами**  1. Броски мяча двумя руками из-за головы.  2. Броски мяча правой рукой. 3. Броски мяча левой рукой.  4. Один выполняет броски мяча над собой (имитация передачи над собой), партнёр передвигается на пальцах рук по кругу.  5. Приседания с мячом в вытянутых вперёд руках и броски партнёру при вставании (имитация приёма мяча снизу).  6. Перенос ног над мячом в седе с упором сзади.  7. Прыжки с доставанием мяча (имитация блока).  Подсчёт пульса. Сравнение с начальным значением. | | 15 сек  2 мин  40 сек  6 мин  по 10 бросков  по 8 бросков по 8 бросков  15 – девочки 20 – мальчики 2 круга  по 10 раз  по 10 раз  по 10 раз  1 мин | | Команда девочкам: «Шаг в сторону к центру круга», мальчикам: «Кругом!»  Разделить мальчиков и девочек, мальчики бегут по внешнему кругу в быстром темпе, девочки – по внутреннему кругу в среднем темпе. Сигнал к смене бега подаётся голосом.  Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом со звуком У-У-Х! выдох должен быть длиннее вдоха.  Предварительно, для выполнения ОРУ, разделить класс на пары, встать навстречу друг другу поперёк зала в 3-х метрах друг от друга. Мальчики получают н/м 2кг, девочки – 1кг.  Акцентировать внимание учащихся на движение кистей, включать в работу мышцы брюшного пресса, мяч провожать прямыми руками. Рука прямая, хлёсткое движение кисти; нога, противоположная бросающей руке выставлена вперёд.  Следить за положением пальцев на мяче, углом сгибания рук в локтевых суставах, наклоном головы. Бросок выполнять за счёт согласованной работы ног и рук, вперёд не наклоняться, провожать мяч прямыми руками от плеча. Сесть навстречу друг другу, стопы с разных сторон мяча; перенос выполнять поочерёдно, ноги прямые. Партнёр с мячом стоит на скамейке; кисть при касании напрягать, пальцы раздвинуть. Вести контроль над выполнение упражнений словесно и индивидуально, | |
|  | волейбольные - один на пару в I отделении, один на четвёрку – во II отделении. | |  | | подходя к каждой паре.  I отделение – не имеющие навыка владения волейболь-ным мячом; II отделение – учащиеся, имеющие навык и посещающие волейбольную секцию. Выдать задания. | |
| **II. Основная часть (25 мин)** | | | | | | |
| 1. Совершенст- вование пере- дачи мяча  сверху и  снизу.  2. Совершенс- твовать напа- дающий удар.  3. Провести  учёт выпол- нения напа- дающего  удара. | | I отделение Передачи мяча в парах сверху и снизу с выходом под мяч.  II отделение  Передачи мяча во встречных колоннах с последующим пере-мещением в противоположную колонну.  1. I отделение В парах: один выполняет нападающий удар без прыжка с собственного подбрасывание, партнёр принимает мяч снизу.  II отделение  В тройках: один принимает мяч и направляет его поочерёдно партнёрам; два партнёра выполняют нападающий удар без прыжка по летящему мячу.  2. I отделение Нападающий удар с трёх шагов разбега по неподвижному мячу.  II отделение  Нападающий удар по летящему мячу со второй передачи после 3-5 шагов разбега.  3. Подсчёт пульса.  Напомнить учащимся зачётные требования: - полная координация удара; - соблюдение ритма шагов  разбега; | | 4 мин  5 мин  6 мин  10 сек  30 сек | | Назначить ответственных в каждом отделении. Второму отделению дать задание вести само- и взаимоконтроль. В I отделении контроль учителя над выполнением упраж-нений, обращать внимание учащихся на ошибки, своевре-менно исправлять их. Чередовать высоту верхней передачи. Своевременно определять способ передачи. Меняться ролями после выполнения 10 ударов. Акцентировать внимание на движении руки, положении кисти на мяче, добиваться хлёсткого удара расслабленной кистью. Во время выполнения учащимися задания, натянуть сетку.  Мяч держит учитель, затем назначенный учителем ученик (можно привлечь учащегося, освобождённого от занятий в основной группе). Объяснить как определять высоту мяча для учащихся, разного роста. Связующими назначить двух учащихся, умеющих выполнять стабильную и точную передачу. После 8-10 передач меняться..  После выполнения удара, выполнить 10 ударов в пол, стоя на коленях на матах напротив стены.  Учащийся сам определяет допущенные ошибки (если таковые встречаются), затем учитель оценивает выполнение нападающего удара. |
|  | | - кистевой удар прямой рукой.  Принимать зачёт во II отделении, I отделение продолжает совершенствовать нападающий удар.  Принимать зачёт в I отделении, II отделению дать упражнения для развития внимания, быстроты реакции и координационных способностей. | | 5 мин  5 мин | | Для II отделения: передачи двух мячей в кругу. |
| **III. Заключительная часть (3 мин)** | | | | | | |
| 1. Восстановле- ние дыхания,  снижение ЧСС, подго- товка к следу- ющему уроку  2. Организо-  ванное  завершение  урока | | 1) Построение в шеренгу, подсчёт пульса; 2) Релаксация: представьте себя на берегу моря, светит солнце вам приятно, вы не чувствуете усталости, вы бодры и полны сил . С таким же чувством вы сейчас пойдёте на следующий урок, где будете также активно и качественно работать и получать знания; 3) Подведение итогов урока;  4) Рефлексия: - всем ли понятны критерии оценки? - все ли согласны с выставленными отметками? - чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении волейбольных упражнений? - у кого-то появился интерес к волейболу? - выполнены нами поставленные задачи? 5) Домашнее задание  6) Организованный уход из зала | | 20 сек  30 сек  1 мин  1 мин  10 сек | | Сравнить полученные значения ЧСС с начальными. Закрыть глаза, расслабиться, выполнить полный вдох и медленный протяжный выдох.  Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самосто-ятельность; отметить организацию работы по отделениям, зачитать выставленные отмет-ки. Отмечать ответы учащихся и учитывать их на следующих уроках.  Подготовка к тестированию: поднимание туловища - 20-30 раз, подтягивания (м) – 8 раз, сгибание рук в упоре лежа (д) – 10 раз, наклоны вперёд с доставанием пола кистями. |