Конспект

урока по физической культуре для учащихся

8-ых классов.

Тема урока: Спортивные игры «Волейбол»

Цель урока: Обучение навыкам владения элементам техники волейбола.

Задачи урока:

Образовательные.

1. Учить технике приёма мяча снизу двумя руками.

   В подгруппе с низким уровнем физической подготовленности:

   1.1 прием мяча снизу с собственного набрасывания.

   В подгруппе со средним уровнем физической подготовленности:

   1.2 прием мяча снизу над собой и партнеру.

   В подгруппе с высоким уровнем физической подготовленности:

   1.3 прием мяча снизу с нападающего удара.

2. Закрепить технику передачи мяча сверху двумя руками.

   В подгруппе с низким уровнем физической подготовленности:

   2.1 передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнером.

   В подгруппе со средним уровнем физической подготовленности:

   2.2 передача мяча сверху двумя руками над собой и партнёру.

   В подгруппе с высоким уровнем физической подготовленности:

   2.3 передача мяча сверху двумя руками в различных комбинациях;

3.Учебная игра в волейбол.

3.1. В подгруппе с низким уровнем физической подготовленности в «четыре мяча» с элементами волейбола.

3.2. В подгруппах со средним и высоким уровнем физической подготовленности- учить тактике игры на три касания.

4.Развивать координацию движений и скоростно-силовые качества.

5.Воспитывать коллективные действия и устойчивость внимания.

Планируемые образовательные результаты:

Предметные:

-знать, какие варианты передач существуют;

-организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и игры «Волейбол»

Метапредметные:

Познавательные – выполнять передачи мяча; играть в волейбол.

Коммуникативные – управлять поведением партнера.

Регулятивные – оценивать свои действия и действия партнера.

Личностные – развитие мотивов к учебной деятельности.

Инвентарь: мячи волейбольные (12 шт.), свисток, волейбольная сетка, скакалки.

Дата проведения: 18 октября 2018 года.

Место проведения: спортивный зал МБУ лицей №60.

Конспект составил: Гоголева Екатерина Ивановна.

Части урока и время.	Содержание урока.	Дозировка.	Организационные и методические указания
1часть. Подготовительная 8-10 мин.	Построение, рапорт приветствие, сообщение задач урока.	1	Краткая и точная формулировка задач, сконцентрировать внимание учащихся. В начале строя – первая подгруппа, далее вторая ит.д.
	Разновидности челночного бега	3-4	Разомкнуть приставными шагами на три шага.
	а) рассказ, показ	30 сек	
	а) бег с разминкой кистей рук	30сек	Темп бега индивидуальный, показать направление бега
	б) приставными шагами правым и левым боком,	30 сек 30 сек	Шаг стелящийся, ноги согнуты в коленных суставах.
	в) спиной вперёд,		Назад смотреть через правое плечо.
	г) правым и левым боком скрестными шагами.	30 сек	Движение ноги то назад, то вперёд
	д) прыжками на двух спиной вперёд,	30 сек	Ноги вместе, не опускаться на всю стопу.
	е) в защитной стойке спиной вперёд	30сек	Два шага влево назад, два шага вправо назад.
	Перестроение из 1 шеренги в две на месте	30сек	Команда: на первый- второй рассчитайсь. В 2 шеренги стройся.
	Общеразвивающие упражнения с мячом в форме игры.	4-5`	Ученики под нечётным номером берут мячи. Одна команда «день», другая «ночь». Команды стоят по всей длине зала напротив друг, друга. По команде «день» или «ночь» команды должны поменяться местами. Чья команда быстрее поменяется местами, получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.
	1)И.п. – стойка, мяч внизу 1 – мяч вверх, правую назад на носок. 2 – и.п. 3 – тоже левую назад на носок. 4 – передача мяча сверху.	6-8 раз	Руки прямые, выполнять под счёт, посмотреть вверх,
	2)И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу 1-наклон, положить мяч на пол, 2-и.п. 3-наклон, мяч поднять, 4-передача мяча снизу.	6-8 раз	Глубже наклон, ноги не сгибать, точная передача.
	3)И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу 1 – наклон,	6-8 раз	Глубже присед, ноги прямые. Исправлять ошибки.

	2 – присед, мяч вперёд, 3 – наклон, 4 – передача мяча снизу		
	4)И.п. – широкая стойка, ноги врозь, мяч внизу 1 – присед на правой, мяч вперёд, 2 –и.п. 3 – тоже на левой, мяч вверх 4 – передача мяча сверху	6 -8 раз	Глубже присед, руки не сгибать Использовать зеркальный показ.
	5) И.п. – стойка на левой, мяч внизу. 1- 4 четыре прыжка на левой, ведение мяча правой рукой. 5-7 три прыжки на правой, ведение левой рукой, 8 – передача мяча от груди 2 руками.	6-8 раз	Выше прыжок, ведение мяч сбоку от себя, не касаться мяча ладонью.
	8)Ходьба на месте.	6-8 раз	Для перехода на ходьбу на месте после прыжков подать команду «На месте шагом марш». Выше бедро, сохранять осанку, шагать в ногу. С результатом … выиграла команда.
	Закрепить передачу мяча сверху двумя руками	1-2 мин	
	1) Многократная передача мяча сверху двумя руками в парах	4-6 раз	Определить уровень технической подготовленности, назвать подгруппу, в которой будет работать ученик. В начале строя первая подгруппа, в середине вторая, в конце строя третья подгруппа.
2 основная часть. мин. 28-30мин	2) Построение в шеренгу и перестроение из одной колонны в две в движение	1 мин	
	<u>Учить приёму мяча снизу двумя руками</u> Объяснение и показ.	8-10 мин	Совмещать объяснение с показом, краткое и точное изложение материала
	1 подгруппа: приём мяча снизу с собственного набрасывания **-**в парах бросок мяча снизу **-**и.п. для приёма мяча в низкой стойке, выпрямляя ноги выбить мяч из рук партнёра, -приём мяча снизу с собственного набрасывания	2-3 мин 2-3 мин 2-3 мин	Партнёр, слегка касаясь мяча, удерживает его на уровне пояса. Стараться выбить мяч, чтобы он перелетел через голову партнёра. Руки прямые развёрнуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз.
	2 подгруппа: приём мяча снизу над собой и партнёру:	тоже	Приём мяча над собой, туловище вертикально, при передаче партнёру наклониться вперёд, после приёма над

	- раздельно над собой, и партнёру -с собственного набрасывания -то же в стен		собой руки разъединяются и после правильного выхода к мячу снова соединяются.
	3 подгруппа: приём мяча снизу с нападающего удара: -партнер выполняет бросок из-за головы 2 руками, приём снизу; -то же, партнёр бросает в прыжке через сетку; -партнёр выполняет ударное движение в опорном положении, приём мяча снизу	тоже	Руки прямые, приём мяча на нижнюю часть предплечья. Постепенно усиливать силу броска. Бросать мяч на уровне колен.
	<u>Закрепить передачу мяча сверху двумя руками.</u> Объяснение и показ **1 подгруппа**. **Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнёром** -- передача мяча сверху двумя руками над собой с собственного набрасывания; -то же партнёру; -то же с набрасывания мяча партнёром. **2 подгруппа. Передача мяча сверху двумя руками над собой и партнёру.** - передача мяча над собой и партнёру сверху с собственного набрасывания, - то же с набрасывания партнёром; - то же после перемещения вперёд. **3 подгруппа. Передача мяча сверху двумя руками в различных комбинациях** -комбинация в парах: высокая, низкая над собой и партнёру передача мяча; - комбинация в парах: четыре передачи над собой с поворотом на 90 и передача партнёру; - передача над собой, поворот на 180 и передача спиной к цели.	8-10 мин 2-3 мин 2-3 мин 2-3 мин тоже тоже тоже	Указать общие требования к технике передачи мяча сверху двумя руками. Набрасывать мяч по высокой траектории. В момент приёма мяча основная нагрузка на большие и указательные пальцы. Большие пальцы направлены к носу, указательные наклонить друг к другу. При передаче над собой предплечья направить вверх, партнёру - вперёд вверх. Кисти рук образуют форму «Ковша» Кто больше наберёт передач, не делать больше двух шагов (передача на точность). Контролировать одновременное разгибание рук в локтевых и ног в коленных суставах. Контролировать правильный выход к мячу.

	Учебная игра в волейбол. **1 подгруппа.** Игра в 4 мяча с элементами волейбола. **2-3 подгруппа.** Тактика игры в 3 касания.	5-6 мин Тоже	Правила игры Мячи вводятся в игру передачей мяча сверху 2 руками сразу через сетку из 2 и 4 зон одновременно с 2х сторон. Команда проигрывает одно очко если: 4 мяча окажутся на её стороне; мяч будет отбит под сетку, в потолок или стену; за неправильно выполненный приём снизу или сверху 2 руками, за игру одной рукой. Сконцентрировать внимание учащихся Мяч вводится в игру передачей мяча сверху из 6 зоны в третью, игрок 3 зоны даёт пас игроку 2 или 4 зоны, тот отправляет мяч через сетку любым дозволенным способом.
3 часть Заключительная 2-3 мин.	ОФП Прыжки через скакалку 2х100 раз Поднимание прямых ног 2х10 раз Отжимание от пола Девочки 2х15 раз Мальчики 2х20 раз Комплекс дыхательных упражнений: И.П.- стойка ноги врозь 1- вдох - руки вверх в стороны выдох – спереди надавить ладонями на нижние ребра; 2-вдох – руки вверх в стороны выдох – сзади надавить ладонями на нижние ребра; 3-вдох – наклон головы назад выдох – наклон головы вперед со звуком ж - ж - ж… 4-вдох – руки вверх в стороны выдох - притянуть руками грудь к коленям. Подведение итогов урока и домашнее задание	5-6 мин 2 мин 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 1 мни	1 подгруппа играют, 2-3 ОФП и наоборот. Между сериями отдых 1 минута. 1 подгруппа выполняет в индивидуальном темпе , 2-3 подгруппа в среднем темпе. Точно накладывать ладони на нижние ребра спереди. Точно накладывать ладони на нижние ребра сзади. Правильно произносить звук ж – ж – ж.. Плотнее притягивать грудь к коленям. Поблагодарить учеников за урок, указать на общие ошибки, дать домашнее задание. Прыжки через скакалку. 5 подходов по половине рекорда, выполненного за 1 мин, выполнять через день.