КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 8 КЛАСС

Тема: Волейбол. Передача, прием мяча снизу. Подача мяча.

Основные задачи:

Образовательные:

1. Закрепить технику передачи –приема мяча сверху, снизу.
2. Научить подаче мяча сверху, снизу.
3. Содействовать усвоению знаний о правилах игры в волейбол, технических приемах.

Оздоровительные: Способствовать развитию общей выносливости на фоне утомления.

Воспитательные: Формировать навыки группового взаимодействия.

Место проведения: спортивный зал 24х12м.

Время проведения: 10.20 – 11.05

Инвентарь и оборудование: мячи волейбольные (один на пару), волейбольная сетка, свисток, секундомер.

Возраст занимающихся: 13-14 лет, 8 класс

Тип урока: комбинированный

Урок проводит: Безбородов Н.И. учитель физической культуры 98 школы Калининского района.

Санкт-Петербург, 2013г

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Частные задачи | Содержание учебного материала | дозировка | Методические приемы и указания |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  10-12 мин | Организовать и подготовить учащихся к началу урока  Способствовать концентрации внимания  Содействовать разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу  Организовать учащихся к выполнению ОРУ упражнений в парах  Содействовать восстановлению дыхания | Построение в одну шеренгу  Строевые упражнения  Бег  -в умеренном темпе  -приставными шагами  -с подскоками  Перестроение в колонну по 2для выполнения упр. в парах  Упр.1. и.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки. 1-2- стойка на носках, руки вверх; 3-4- и.п.  Упр.2. и.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах. 1-3- пружинистые наклоны; 4- и.п.  Упр.3 и.п.- стоя спиной друг к другу, руки в « замок ».  1-3- наклоны вправо;  4- и.п.  5-8- тоже влево  Упр.4 и.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах.  1- полунаклон, мах левой ногой назад;  2- и.п.  3-4- то же правой ногой.  Упр.5 и.п.- спиной друг к другу взявшись под руки.  1-2- лечь на спину партнёра, прогнуться ( партнёр выполняет наклон)  3-4- и.п.  5-8- то же выполняет партнёр;  Упр.6 и.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки.  1-2- присед;  3-4- и.п.  Упр.7 И.п.-лицом к друг другу, руки в замок перед собой  1-прыжком выставить правую вперед, левую назад  2-поменять ноги. | 1 мин  30 сек  250 м  15сек  4-6раз  4-6раз  4раза  4раза  4-6раз  4-6раз  15сек | Построение и сообщение задач урока.  Добиться безошибочного выполнения  Контролировать дистанцию и темп и технику бега  Соблюдать интервал между парами  Спину держать ровно, руки не расцеплять  При наклоне руки вверху, не расцеплять.  Выполнять под счет, руки не расцеплять  Выполнять строго под счет, соблюдать ритм, прыжки выполняются на носках |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  30  мин | Способствовать выполнению упр. в объеме технических требований игры в волейбол  Совершенствования удара по мячу  Содействовать развитию движения  Играть по правилам | Упражнения в парах  Передача прием мяча сверху в стойке волейболиста;  Передачи мяча снизу  Подача мяча снизу в определенную часть зала  Подача мяча сверху  Нападающий удар с места, в прыжке  Игра в волейбол | 3 мин  3мин  3мин  3мин  3мин  15мин | Передача и прием осуществляется кончиками пальцев  Передача мяча предплечьями  После удара сопровождать кистью мяч вперед  Выполнять подачу кистью руки  Кисть после удара параллельно полу  Играют команды мальчиков и девочек |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  2-5  мин | Осмыслить результат своей деятельности, успешности решения поставленных задач. Организовать учащихся на следующий урок. | Построение команд на своей половине площадки, упр. на дыхание, расслабление.  Подведение итогов урока, оценки, выявление сильнейших игроков.  Организованный выход из зала. | 1 мин  2-3мин | Акцент на ритм  Анализ деятельности  Стимулировать к самостоятельным занятиям. |