Конспект урока по физической культуре.

**Тема:** «Обучение технике нападающего удара в волейболе.».

**Класс: 8**

Образовательные задачи:

Создать представление и обеспечить основами знаний о технике выполнения нападающего удара в волейболе.

Оздоровительные задачи:

Повысить физическую подготовленность учащихся.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание внимательности.

2. Воспитание активности;

Развивающие задачи:

1. Способствовать развитию скоростных качеств;

2. Способствовать развитию ловкости.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 45 минут.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка, набивные мячи, теннисные мячи, слайды.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Частные задачи | Средства | Дозировка | Методические приемы организации обучения и воспитания |
| I.  П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  II.  О  С  Н  О  В  Н  А  Я  III.  З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | 1. Организовать учащихся к проведению урока.  2. Создать целевую установку на урок.  3. Организовать учащихся к проведению разминки.  4. Подготовить организм к основной части урока:  а) Выработать правильную осанку, способствовать укреплению голеностопного сустава.  б) Способствовать укреплению мышц ног.  5.Организовать учащихся на проведению ОРУ;  - способствовать укреплению мышц рук и плечевого пояса;  - способствовать укреплению мышц спины;  - способствовать укреплению мышц тазобедренного сустава и ног;  1.Создать зрительное представление о технике нападающего удара.  2.Обеспечить основами знаний о технике нападающего удара:  - дать представление о технике разбега;  - дать представление о технике прыжка;  -дать представление о технике удара;  - дать представление о технике приземления.  4. Организовать учащихся для проведения подводящих упражнений.  5.Проведение подводящих упражнений  - подготовить мышцы ног для обучения нападающему удара;  - подготовить мышцы рук для обучения нападающему удара.  6.Обучать технике нападающего удара:  -создать двигательное представление о нападающем ударе.  - работа с мячами.  1.Организовать учащихся для проведения игры на снижение активности.  2.Способствовать снижению физической активности посредством игры на внимание.  3.Организовать учащихся к подведению итогов.  4.Воспитать сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями через д/з.  5.Подвести итоги урока. | а.) Построение в одну шеренгу;  б.) Сдача рапорта.  а.) Сообщение задач урока:  - ознакомимся с техникой выполнения нападающего удара в волейболе;  - разучим основные элементы техники выполнения нападающего удара;  - разовьем физические качества быстроту и координацию  а) Выполнить команду: « На-право!», за направляющим в обход по залу шагом марш!  а.) Ходьба по залу:  - на носках, руки вверх;  - ходьба без задания;  - перекатом с пятки на носок, руки за спину;  - ходьба без задания;  - на внешней стороне стопы, руки в стороны;  - ходьба без задания.  б.) Бег по залу без заданий и с заданиями:  - Бег без заданий в медленном темпе;  - Бег приставным шагом правым боком, руки перед собой, согнуты в локтях;  - Бег без заданий в медленном темпе;  - Бег приставным шагом левым боком, руки перед собой, согнуты в локтях;  - Бег без заданий в медленном темпе;  - Бег спиной вперед;  - Бег без заданий в медленном темпе;  - Бег с высоким подниманием бедра;  - Бег без заданий в медленном темпе;  - Бег с захлестыванием голени;  - Бег без заданий в медленном темпе;  - Бег с выносом прямых ног вперед;  - Бег без заданий в медленном темпе;  - Прыжки через скамейку;  - Бег без задания в медленном темпе;  - Ускорение;  - Бег переходящий на ходьбу.  а.) Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе;  б.) Выполнение команд: «Направляющий, напра- во, образуем круг, направляющий, на месте, класс, стой!»; «Напра-во!»,« Руки в стороны, разомкнись!»  а) И. п.- руки к плечам;  1.2.3.4- вращение вперед;  1.2.3.4- вращение назад.  б) И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч;  1.2.3.4- вращение рук в локтевых суставах вперед;  1.2.3.4- вращение рук в локтевых суставах назад.  в) И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч;  1.2.3.4- вращение кистей вперед;  1.2.3.4- вращение кистей назад.  г) И.п.- о.с.  1- левую ногу на носок, руки на пояс;  2- наклон влево, руку вверх;  3.4- вернуться в и.п.  д) И.п.- о.с.  1.шаг левой, руки в стороны;  2- наклон к левой ноге правой рукой;  3.4- вернуться в и.п.  е) И.п.- о.с.  1- присесть, руки вперед;  2- и.п.  3- присесть, руки вперед;  4- и.п.  ж) И.п.- о.с.  1- шаг левой ногой в сторону, руки вперед;  2- мах левой ногой к правой руке;  3.4- и.п.  з) И.п.- упор присев;  1- прыжком в упор лежа;  2- и.п.  3- прыжком в упор лежа;  4- и.п.  и) И. п.- упор лежа;  1- передвижение на руках в упоре лежа вправо;  2- то же влево.  Восстановление дыхания.  а) Краткий рассказ учителя о нападающем ударе в волейболе, сопровождающийся слайдами. Нападающий удар- самое эффективное средство нападения. В нападающих ударах сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола, его притягательность.  а)В нападающем ударе выделяют разбег, прыжок, замах, удар по мячу, приземление. Нападающий удар выполняют с разбега. В разбеге делают от одного до двух шагов. В последнем шаге игрок выставляет одну ногу вперед( чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно движутся вниз- вперед.  б) Во время прыжка ноги быстро разгибаются, руки резко поднимаются вверх. Движение на замах:  - отводится назад плечо.  - локоть,  - предплечье,  - кисть.  в) Удар начинается сокращения мышц живота, туловище выпрямляется, начинается движение руки:  - движется плечо.  - предплечье,  - кисть.  г) После удара игрок мягко приземляется.  а) Работа в кругу  а) Прыжок вверх толчком с двух ног, с поворотом на 90, 180, 360 градусов.  б) Прыжок вверх толчком с двух ног с разбега в один шаг, два, три.    б) Броски в кругу друг другу набивного мяча одной рукой над головой.  в) Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега( класс разделился на две группы)  г) Учащиеся в построились в колонну. Двое бросают друг другу волейбольный мяч, а учащиеся из колонны, по- одному, выполняют удар по летящему мимо них мячу над головой.  а) Одна колонна работает с одной стороны сетки, а вторая с другой. Имитация нападающего удара без мяча в медленном темпе:  - шаг,  - прыжок,  - удар по мячу,  - приземление.  б) На стуле стоит ученик и держит мяч над сеткой. Учащиеся выполняют нападающий удар по мячу с разбега в один- два шага.  а) Выполнить команду: « Класс, в одну шеренгу становись, напра-во!»  а) Игра «Счетная машина».  Дети- счетная машина. Правое плечо- сотни, левое- десятки, голова единицы. Нужно передать задуманное число от последнего участника к первому. Учитель на ухо говорит число последнему ученику и тот начинает осторожно настукивать его следующему.  а) Выполнить команду:  « Класс, нале-во! Равняйсь! Смирно! Вольно!»  а) Повторить дома технику выполнения нападающего удара.  а) Подвести итоги урока, выделить наиболее активных учеников. | 1 мин  1 мин  30 сек  1 мин  3 – 5 мин | Соблюдать интервал построения в шеренге;  Обратить внимание на внешний вид учащихся.  Следить за дистанцией между учащимися.  Следить за правильностью выполнения упражнений, спина прямая, взгляд направлен вперед.  Во время бега следить за правильностью постановки ноги;  При беге приставными шагами ноги в коленном суставе слегка согнуты, руки согнуты в локтевых суставах перед собой, взгляд направлен вперед;  Корпус наклонен, смотреть через правое плечо;  Следить за высотой подъема бедра;  Корпус слегка наклонен вперед, нога ставится на носок;  Ноги в коленях не сгибать, спина прямая, нога ставиться на носок;  Следить за четкостью выполнения команд, за соблюдение интервала.  Следить за амплитудой движений.  Следить за амплитудой движений.  Следить за амплитудой движений.  Спина прямая, наклон четко в сторону.  Ноги не сгибать.  Спина прямая, взгляд вперед.  Спина прямая, не приседать, нога прямая.  Следить за правильностью выполнения упражнения.        Обязателен прыжок и вылет вверх    Во время удара кисть напрягается, рука прямая и в момент касания мяча работает наиболее активно. Кисть накладывается сзади сверху.    Приземление на согнутые ноги.  Следить за тем, чтобы в последнем шаге впереди была правая нога, а левая к ней приставлялась.  Следить за т.б.  Сетки не касаться.  Удар производить кистью.  Следить за согласованностью движений:  - приставление ноги- руки вниз,  - выпрямление ног- движение рук вверх.  Следить за правильностью выполнения упражнения.  Следить за четкостью выполнения команд, следить за соблюдением интервала.  Четкое объяснение задания.  Следить за четкостью выполнения команд.  Убедиться, что каждый ученик понял задание. |