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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Частные задачи | Содержание учебного материала | дозировка | Методические приемы и указания |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ10-12 мин | Организовать и подготовить учащихся к началу урокаСпособствовать концентрации вниманияСодействовать разогреванию и постепенному втягиванию организма в работуОрганизовать учащихся к выполнению ОРУ упражнений в парахСодействовать восстановлению дыхания  | Построение в одну шеренгуСтроевые упражненияБег-в умеренном темпе-приставными шагами -с подскокамиПерестроение в колонну по 2для выполнения упр. в парахУпр.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 влевоУпр.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 собой1-прыжком выставить правую вперед, левую назад2-поменять ноги. | 1 мин30 сек250 м15сек4-6раз4-6раз4раза4раза4-6раз4-6раз15сек | Построение и сообщение задач урока.Добиться безошибочного выполненияКонтролировать дистанцию и темп и технику бегаСоблюдать интервал между парамиСпину держать ровно, руки не расцеплятьПри наклоне руки вверху, не расцеплять.Выполнять под счет, руки не расцеплятьВыполнять строго под счет, соблюдать ритм, прыжки выполняются на носках |
| ОСНОВНАЯ30мин | Способствовать выполнению упр. в объеме технических требований игры в волейболСовершенствования удара по мячуСодействовать развитию движенияИграть по правилам | Упражнения в парахПередача прием мяча сверху в стойке волейболиста; Передачи мяча снизуПодача мяча снизу в определенную часть залаПодача мяча сверхуНападающий удар с места, в прыжкеИгра в волейбол | 3 мин3мин3мин3мин3мин15мин | Передача и прием осуществляется кончиками пальцевПередача мяча предплечьямиПосле удара сопровождать кистью мяч впередВыполнять подачу кистью рукиКисть после удара параллельно полуИграют команды мальчиков и девочек |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ2-5мин | 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 мин2-3мин | Акцент на ритмАнализ деятельностиСтимулировать к самостоятельным занятиям. |