

План-конспект
открытого урока в 8А классе

Учитель физкультуры 1-ой квалификационной категории
МБОУ «Тельминская СОШ» Распутина Наталья Викторовна

Раздел: Волейбол

Тема: Совершенствование техники передачи двумя руками сверху. Прием мяча снизу.

Тип: Смешанный.

Цель: Совершенствование и закрепление двигательных навыков передачи двумя руками сверху и приема мяча снизу.

Задачи: 1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

Освоение двигательных навыков соответственно по теме урока.

2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

Развитие физических качеств: быстроты двигательной реакции и координации при выполнении передач мяча, ловкость, скоростно- силовые качества и быстроту перемещений, формирование правильной осанки при выполнении общеразвивающих упражнений.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ: Воспитание коллективизма, взаимовыручку и культуре общения, чувство ответственности за выполнение порученного задания.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, свисток.

Частные задачи	Содержание	Дозирование нагрузок	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть (10 мин)			
1. Организационные моменты урока: 2. Подготовить организм обучающихся к основной части урока.	1) Построение, рапорт, приветствие. 2) сообщение цели, задач урока, формы его проведения; обучающимся сформировать свои цели и задачи урока; 3) психологический настрой обучающихся на предстоящее занятие; -Строевые упражнения: повороты на месте («Налево, направо, Кругом») Ходьба: 1) ходьба с поворотом туловища на встречу идущей ноге; 2) на внешней стороне стопы; 3) Вращения: в лучевом, локтевом и, плечевом суставах; 4) Загиб предплечья за голову правую, левую руки; 5) Наклоны с поворотами на 90*	3 мин.	Обратить внимание на внешний вид обучающихся. Упражнения на внимания и четкость выполнения команд. 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,

	<p>6) с перекатом с пятки на носок, бедро «тянем вверх»</p> <p>7) Махи: прямыми руками вперед, назад на 4 счета, с подскоком;</p> <p>8) То же, но горизонтально;</p> <p>9) Ходьба в выпаде вперед;</p>		<p>техничным выполнением упражнений в движении.</p> <p>Коснуться лопаток; Руки на поясе, спина прямая;</p>
	<p>Бег:</p> <p>7) перемещение приставным шагом левым, правым боком;</p> <p>8) перемещение вперед «змейкой» с поворотом на 180* с остановкой и скачком вперед (имитация приема мяча сверху, снизу);</p> <p>9) с ускорением по диагонали площадки с последующим медленным бегом (повторно).</p> <p>Ходьба: для восстановления дыхания.</p>	<p>3 раза, интервал отдыха -30 сек;</p> <p>1 мин.</p>	<p>Разделить на две группы на две площадки по уровню подготовленности. Сигнал к смене бега подаётся голосом.</p> <p>дистанция- 4метра;</p>
<p>II. Основная часть (25 мин)</p>			

	<p>Подготовительные и подводящие упражнения с волейбольными мячами в парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. броски мяча двумя руками из-за головы, от груди; 2. броски мяча от головы двумя руками сверху; 3. броски мяча снизу двумя руками; 4. броски мяча сбоку, снизу - (справа, слева); 5. броски мяча после перемещения скачком- (сверху); 6) Набрасывание мяча партнером , для приема двумя руками снизу; 7) Набрасывание мяча снизу, для передачи мяча сверху двумя руками; 8) Передачи мяча партнеру двумя руками сверху. 9) Построение в два больших круга. Игра: «Мяч среднему» 	5 минут	<p>Показ обучающимся подготовительного упражнения на движение кистей, включающее в работу мышцы брюшного пресса (мяч провозить прямыми руками).</p> <p>Рука прямая, хлесткое движение кисти; нога, противоположная бросающей руке выставлена вперед.</p> <p>- Быстрое перемещение к мячу, в основании пальцев на мяче «Треугольник».</p> <p>Быстрое перемещение к мячу. Руки выпрямляются с последним шагом и остаются прямыми после ударного движения передачи. Активная работа предплечьем и плечами;</p> <p>- Следить за положением корпуса, положением пальцев на мяче, углом сгибания рук в локтевых суставах, наклоном головы.</p> <p>Следить за общепринятой методикой техники передач волейбола.</p>
--	--	---------	--

III. Заключительная часть (5 мин)

<p>1. Восстановление дыхания, снижение ЧСС, подготовка к следующему уроку</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра: «Кто подходил» 2. Подсчет пульса 3) Подведение итогов урока; 	2 минуты	<p>Назвать имя водящего, можно исказить тональность голоса.</p> <p>Сравнить полученные значения ЧСС с начальными.</p>
---	---	----------	---

<p>2.Организованное завершение урока</p>	<p>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:</p> <p>6) Организованный уход из зала.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Довести ошибки при выполнении передач.</p> <p>Оценить работу обучающихся на уроке, их активность, самостоятельность; отметить организацию работы по отделениям, Отмечать ответы обучающихся и учитывать их на следующих занятиях.</p> <p>Поднимание туловища - 20-30 раз, подтягивания (м) – 8 раз. Отжимание от пола ю-3х15раз; д-3х10 раз; Имитация верхней и нижней передачи.</p>
--	--	---------------------------	---