Конспект урока по физической культуре, по разделу

« Спортивные игры» (волейбол)

Для учащихся 8 класса

Тема урока: Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу.

Основные задачи:

1. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.

2. Совершенствовать передачи мяча двумя руками снизу.

3. Способствовать развитию скоросно-силовых качеств.

4. Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, чувства коллективизма.

Время проведения урока: 9ч55мин- 10ч40мин

Место проведения: спортивный зал.

Необходимое оборудование и инвентарь: волейбольные мячи- 8 шт., волейбольная сетка.

Дата проведения урока: 14.03.2019 г.

Конспект составил: Стрелков Д.С. учитель физической культуры.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части занятия и их продолжительность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Подготовительная часть10-12 мин | 1. Организовать занимающихся. | 1. Построение.2.Сдача рапорта.3. Сообщение задач урока. | 30сек30сек30сек | Построение в правом верхнем углу зала. Команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «По порядку рассчитайсь!». Рапорт сдаёт дежурный.Требовать от учащихся быстроты и согласованности действий |
|  | 2. Подготовить организм занимающихся к предстоящей нагрузке. | 1.Ходьба.2.Прыжки.3.Бег.4.Бег сгибая ноги вперёд.5. Бег сгибая ноги назад.6.Приставные шаги. | 30сек30сек30сек30сек30сек30сек | Команды: « Напра-во!», « В обход налево шагом-марш!» , «Дистанция два шага!» Выполнять в среднем темпе. Смена способов передвижений по команде учителя. Обратить внимание уч-ся на необходимость самоконтроля, за техникой бега. |
|  | Общеразвивающие упражнение. |
| Основная часть (30-32 мин.)**Заключительная часть (3 -5мин)** | **Подготовительные упражнения.**1. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.2. Совершенствовать передачи мяча двумя руками снизу.3. Способствовать развитию скоросно-силовых качеств.Привести организм занимающего в состояние покоя. | 1.И.П.-О.С.-1 правая назад на носок руки вверх.-2 И.П.-3 левая назад на носок руки вверх.-4 И.П.2.И.П.-ст.руки на поясе.-1выпад левой руки в сторону.-2И.П.-3выпад правой руки в сторону.-4.И.П3.И.П.-руки перед грудью.-1-2-рывки согнутыми рукамиперед грудью.-3-4- рывки прямыми рукамив сторону.4.И.П.-руки к плечам.-1-4-круг руками вперед.-5-8-круг руками назад.5.И.П.-о.с.-1-упор присев.-2-упор лежа.-3-упор присев.-4-И.П.6.И.П.-ст. руки на поясе.-1-2-наклон влево.-3-4-наклон в право.7.И.П.-ст.руки вперёд.-1-2-мах левой ногой.-3-4-мах правой ногой.8.Прыжки.9.Ходьба на месте.1.Передача мяча из-за головы в парах.2.Передача мяча из-за головы в парах с ударом об пол.3.Нападающий удар в парах.1.Показ, рассказ.2.Передачи волейбольного мяча над собой.3.Передачи волейбольного мяча в парах.4.Передача волейбольного мяча в 2 колонах со сменой мест.1.Показ, рассказ.2. Приёмы мяча над собой после собственного набрасывания.3. Нижняя передача мяча, наброшенного партнёром (в парах).4. Нижняя передача мяча в парах.5.Учебная игра.1.Челночный бег 3\*10м2.Прыжки через скакалку.1.Построение.2.Игра на внимание.3.Подведение итогов.4.Домашнее задание. | 6-8 раз8-10р8-10р8-10р5-6р7-8р8-10р8-10р20сек2-3мин2-3мин7-8р30сек15-20пер3-4мин30сек15-20пер10пер3-4мин7-8мин2раза1мин20сек1-2мин30сек20сек | Руки прямые.Тянутся выше.Выпад глубже.Руки не опускать.Круг выполнять с полной амплитудой.Выполнять под счёт.Наклон выполнять ниже.Руки не опускать.Мах выше.Прыжки на носках.На месте шагом марш.Требовать от учащихся быстроты и согласованности действий.Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом на уровне лица, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема) . Основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление.Техника выполнения: туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед-вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях. Прямые руки небыстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.Требовать от учащихся быстроты и согласованности действий.В одну шеренгу становись.Выставление оценок.Прыжки на скакалки. |