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 | Дозиров  ка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Подготовительная часть  10-12 мин | 1. Организовать занимающихся. | 1. Построение.  2.Сдача рапорта.  3. Сообщение задач урока. | 30сек  30сек  30сек | 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. | 30сек  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек | 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.П  3.И.П.-руки перед грудью.  -1-2-рывки согнутыми руками  перед грудью.  -3-4- рывки прямыми руками  в 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\*10м  2.Прыжки через скакалку.  1.Построение.  2.Игра на внимание.  3.Подведение итогов.  4.Домашнее задание. | 6-8 раз  8-10р  8-10р  8-10р  5-6р  7-8р  8-10р  8-10р  20сек  2-3мин  2-3мин  7-8р  30сек  15-20пер  3-4мин  30сек  15-20пер  10пер  3-4мин  7-8мин  2раза  1мин  20сек  1-2мин  30сек  20сек | 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. |