Миненко Любовь Петровна

Учитель физической культуры КГУ «Средняя школа №1

города Атбасара отдела образования Атбасарского района».

ПЛАН - КОНСПЕКТ УРОКА

по физической культуре в 9 «а» классе.

Тема: волейбол - обучение техники верхней передачи мяча.ОБЖ: ураган, метели, гололёд.

Сабақтыңтақырыбы: к концу урока учащиеся овладеют техникой верхней передачи мяча, будут иметь представления о игре волейбол.

Сабақтыңмақсаты: учащиеся смогут показать стойку волейболиста; освоить способы перемещения на волейбольной площадке, научиться выполнению верхней передачи мяча двумя руками.

Құралжабдығы: волейбольные мячи по количеству учащихся в классе, сетка для игры в волейбол, свисток.

Мерзімі Дата.

Оку орны: спортзал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын барысы | уақыт |  әдістеме  |
| 12 | **Вводно-подготовительная часть**Построение. Приветствие. Групповая работа по теории физической культуре.ОБЖ: ураган, метель, гололёд.Тема нашего урока зашифрована в загадке. Слушаем внимательно  и постараемся отгадать загадку.В этом спорте игрокиВсе ловки и высоки,Любят в мяч они игратьЧерез сетку подавать, Мячик резко режут  в пол!Значит это… (Волейбол!)И так, тема нашего урока: Волейбол. Сегодня мы с вами будем учиться  передаче мяча  2-мя руками сверху, закрепим перемещения в стойке игрока. *Строевые упражнения:*«Налево!»«Кругом!»«Направо!»«Прыжком кругом!»«Направо!»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. Ходьба и упражнения на укрепление осанки:- На носках руки в стороны, вверх, на поясе,- На пятках руки за головой, перед собой,- На внешней стороне стопы, руки на поясе- в полуприсяду, руки вперед- в полном приседе, руки на колени3.Медленный бег (равномерный бег с чередованием перемещений в стойке игрока правым, левым боком, спиной вперед, с за хлёстом голени, с высоким подниманием бедра, с поворотом на 360 градусов).ОРУ на месте (на основные группы мышц).И.п. – руки перед грудью в замок1-4 вращение в кистевых суставах вправо5-8 вращение в кистевых суставах влевоИ.п. –руки перед грудью в замок1- руки вперед, ладонями наружу2 – и.п.3 – руки вверх, ладонями наружу4 – и.п.И.п. – правая вверху1-4 вращение в плечевых суставах вперед5-8 вращение в плечевых суставах назад1. И.П. круговые движения головой на 4 счета влевоНа 4 счета вправо2. И.П. Правая рука вверху, левая внизу. Рывки руками 1-2 рывок левой  рукой3-4 рывок правой рукой3. И.П. Упражнение на внимание на счет 6.(с хлопком)4. 1-поворот направо, правая рука в сторону;2. - И.П.3- поворот налево, левая рука в сторону;4. И.П.5.Наклоны в сторонуИ.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе1.-Наклон влево2  - И.П.3. Наклон вправо4 – И.П.6. Прыжки *Задания по технике перемещений:*1 - прыжки через гимнастическую скамейку2 - прыжки на скакалке3 - старт из различных И.П.1- стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук2- передвижение на руках в парах | . | Проверить готовность учащихся, напомнить правила  ТБ.Плечи расправлены, подбородок слегка приподнят. Движение в колонну по одному, дистанция 2-3 шага.Равномерный бег по залу. Следить, чтобы перемещения ученики выполняли в стойке игрока.Спину держать прямо, смотреть вперед, голову вниз не опускать, соблюдать равнение и дистанцию.Следить за правильной постановкой рук, одновременным выпрямлением вперед-вверх рук (в локтевых суставах) и ног (в коленных). Дышать носомСледить за осанкой. |

**Основная часть:***Упр. с волейбольным мячом:*1. В парах один набрасывает, второй выполняет передачу2.Партнер набрасывает в стороны, передача с выпадом3. Первый выполняет верхнюю передачу, второй нижнюю4. 2 передачи верхних над собой – передача мяча снизу партнеру. Мяча1. Прием мяча, наброшенного партнером.2. Прием мяча с изменением направления, с «недобором».3. Приемы мяча в стену.4. Стоя в шеренге, один в центре. Учащиеся по очереди набрасывают мяч, в центре принимает.*Упр. с волейбольным мячом:*1.Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче2.Передачи вперед – вверх после собственного набрасывания3. Тоже, но мяч набрасывает партнер4. 2 передачи над собой, 3 – партнеру5. Передачи над собой в кругу6. Передачи мяча в стену7. Передачи в парах, тройках через сетку.*Верхняя передача мяча:*При передаче мяча сверху игрок в ожидании мяча стоит на согнутых ногах, выставив одну ногу вперед; руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты. При приеме мяча пальцы охватывают мяч, образуя своеобразную воронку.*Нижняя передача мяча*Игрок делает глубокий выпад к мячу, одновременно подставляя руки под мяч. Касание мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов.1. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи: сгибать и разгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.Подвижная игра «Перекидка мячей».Игра «Пионербол» с двумя мячами волейбола.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.**Заключительная часть**Построение. СамомассажИгра на внимание (НЕ выполнять упр. ***Руки вперед***)РефлексияПодведение итогов урока.Домашнее заданиеКритерии само оценивания.5- при работе в парах не уронив мяч.4- при работе в парах потеря мяча 2-3 раза.3- при работе в парах потеря мяча более 4 раз. | 1210-12¢1¢30¢¢10м10м10м10м15м3¢4-5 раз20м30²4-5 раз5-6 раз5-6 раз30 раз50 раз3-4 р20 раз20м2х2 раза 2910 раз10 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз5 раз3-4 раза3-4 раза6-8 раз10 раз5-6 раз5-6 раз8-10 раз3-4 раза5-6 раз5-6 раз6-8 раз5 раз8-10 раз6-8 раз6-8 раз5-6 раз5-6 раз4-5 раз41330с30с4 | уч-ся стоят в основной стойке; проверить осанку, равнениевыполнять на два счетаследить за четкостью выполнения поворотовповорот через левое плечоследить за осанкойплечи развернутьспина прямаятуловище не наклонять следить за дыханиемследить за дыханиемвыполнять мягко на носкахвосстановить дыханиеплечи развернуть,спина прямая, туловище не наклонятьтуловище не наклонятьследить за осанкойруки в локтях не сгибатьпотянуться за рукамитуловище не наклонять, руки в локтях не сгибать, больше амплитуда вращения Основная нагрузка при этом падает на указательные и средние пальцы. В момент передачи мяча ноги и руки выпрямляются, разгибанием лучезапястных суставов и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление. Показывая стойку, обращают внимание на положение пальцев.Обращать внимание на несвоевременный выход под мяч (запаздывание), отсутствие остановки после перемещения (передача выполняется в движении); недостаточно согнуты ноги, неправильное положение туловища (сильно наклонено вперед или откинуто назад), широко разве-дены руки, слишком низкое или высокое положение кистей; несогласованность движений звеньев тела, расслаблены пальцы, неполное выпрямление рук при удареРуки выпрямлены и напряжены, кисти сомкнуты вместе и отведены вниз. Мяч принимается на сведенные предплечья, развернутые наружу. Обратить внимание учащихся на опускание кистей вниз. Это позволяет максимально выпрямлять руки в локтевых суставах.Обратить внимание на несвоевременный выход, при котором игрок не успевает подбежать к летящему мячу и принять правильное И.П.; неправильное положение туловища (излишний наклон вперед или его отсутствие), руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу; в ударном движении мяч попадает на кисти, а не на предплечья; прием мяча выполняется на прямых ногах; мяч после приема не направляется руками и туловищем в партнера, а просто отбивается.Следить за согласованным движением ног, туловища и рук.Обратить внимание: ноги не согнуты при подбросе мяча, туловище излишне наклонено, вперед ставиться нога одноименная бьющей руке; неправильно подбрасывается мяч – за голову, в сторону или далеко от игрока; удар по мячу расслабленной кистью; неточное попадание кистью по мячу; слишком рано опускается вниз рука после удара по мячу (в первый момент после удара мяч следует сопровождать рукой в желаемую сторону; при резком опускании руки мяч летит в сетку).Индивидуальные указания по технике изученных приемовотметить лучших, разобрать ошибкид/з: отжимание на пальцах 10раз по 3 подхода  |