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 |
| 1  2 | **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 игроки  Все ловки и высоки,  Любят в мяч они играть  Через 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 колени  3.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 замок  1-4 вращение в кистевых суставах вправо  5-8 вращение в кистевых суставах влево  И.п. –руки перед грудью в замок  1- руки вперед, ладонями наружу  2 – и.п.  3 – руки вверх, ладонями наружу  4 – и.п.  И.п. – правая вверху  1-4 вращение в плечевых суставах вперед  5-8 вращение в плечевых суставах назад  1. И.П. круговые движения головой на 4 счета влево  На 4 счета вправо  2. И.П. Правая рука вверху, левая внизу. Рывки руками  1-2 рывок левой  рукой  3-4 рывок правой рукой  3. 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 сторону  И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе  1.-Наклон влево  2  - И.П.  3. Наклон вправо  4 – И.П.  6. Прыжки  *Задания по технике перемещений:*  1 - прыжки через гимнастическую скамейку  2 - прыжки на скакалке  3 - старт из различных И.П.  1- стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук  2- 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 носом  Следить за осанкой. |     **Основная часть:**  *Упр. с волейбольным мячом:*  1. В парах один набрасывает, второй выполняет передачу  2.Партнер набрасывает в стороны, передача с выпадом  3. Первый выполняет верхнюю передачу, второй нижнюю  4. 2 передачи верхних над собой – передача мяча снизу партнеру. Мяча  1. 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 мяче  2.Передачи вперед – вверх после собственного набрасывания  3. Тоже, но мяч набрасывает партнер  4. 2 передачи над собой, 3 – партнеру  5. Передачи над собой в кругу  6. Передачи мяча в стену  7. 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.  Самомассаж  Игра на внимание (НЕ выполнять упр. ***Руки вперед***)  Рефлексия  Подведение итогов урока.  Домашнее задание  Критерии 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. | 12  10-12¢  1¢  30¢¢  10м  10м  10м  10м  15м  3¢  4-5 раз  20м  30²  4-5 раз  5-6 раз  5-6 раз  30 раз  50 раз  3-4 р  20 раз  20м  2х2 раза  29  10 раз  10 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  5 раз  3-4 раза  3-4 раза  6-8 раз  10 раз  5-6 раз  5-6 раз  8-10 раз  3-4 раза  5-6 раз  5-6 раз  6-8 раз  5 раз  8-10 раз  6-8 раз  6-8 раз  5-6 раз  5-6 раз  4-5 раз  4  1  3  30с  30с  4 | уч-ся стоят в основной стойке; проверить осанку, равнение  выполнять на два счета  следить за четкостью выполнения поворотов  поворот через левое плечо  следить за осанкой  плечи развернуть  спина прямая  туловище не наклонять следить за дыханием  следить за дыханием  выполнять мягко на носках  восстановить дыхание  плечи развернуть,  спина прямая, туловище не наклонять  туловище не наклонять  следить за осанкой  руки в локтях не сгибать  потянуться за руками  туловище 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 ударе  Руки 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 приемов  отметить лучших, разобрать ошибки  д/з: отжимание на пальцах 10раз по 3 подхода |