

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №90 г.о.Тольятти

Городской семинар «Личностно-ориентировочный подход к организации занятий по физической культуре» (из опыта работы МБУ школы № 90)

План - конспект открытого урока по физической культуре
для учащихся 6-х классов.

Дата проведения: 21.12.2012год

Тема: «Волейбол».

Разработан учителем физической культуры: Попковой Ольгой Викторовной

Задачи урока:

Образовательные:

Закрепление технике приема и передачи мяча снизу двумя руками, совершенствование нижней прямой подачи мяча.

Оздоровительные:

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные:

Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, фронтальный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: Волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Части урока и их содержание	Дозировка	ОМУ
1.Подготовительная часть	6мин	Дежурный ученик сдает раппорт о готовности класса к уроку.
1) Построение	1мин	
2) Сообщение задач урока	1мин	Использовать индивидуальный, групповой, фронтальный.
3) Передвижения	4мин	
- ходьба		
-ходьба в полуприсяде, руки на пояс		
- перекат с пятки на носок, руки на пояс		
- приставной шаг 2 правым, 2 левым боком, руки на пояс		Спина прямая
- бег с высоким подниманием бедра		
- бег с отведением прямых ног вперед		
- бег с захлестыванием голени		
- бег спиной вперед		
- бег с ускорением по диагонали		
4) Перестроение из одной колонны в две		
5) ОРУ в парах	10мин	
и.п – о.с		
1-наклон головы вперед		Спина прямая, упражнение выполняют в медленном темпе
2- то же назад		
3- то же вправо	4-8раз	
4- тоже влево		
И.п.- стойка ноги врозь, взявшись за руки;		
1-2- стойка на носках, дугами наружу руки вверх;	4-8раз	На осанку. Смотреть на руки, темп средний
3-4-и.п.		
И.п.- правые руки вперед, левые согнуты, хват пальцами;	4-8раз	

<p>1-2-поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением; 3-4-то же</p> <p>И.п.- спиной друг к другу, хват под локти; 1-2-первые - наклон, вторые - наклон назад на спину партнера; 3-4- и.п.; 5-8- смена наклонов</p> <p>И.п.- стоя спиной друг к другу, хват под локти; 1- присед; 2-и.п.; 3-4- то же</p> <p>И.п.- руки на плечи партнера; 1-3- три пружинящих наклона прогнувшись; 4- и.п.</p> <p>И.п.- сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки; 1-2- стойка на коленях, дугами наружу руки вверх; 3-4 и.п.</p> <p>И.п.- присед, руки на плечи партнера; 1- стойка, мах правой; 2- и.п.; 3- стойка, мах левой; 4- и.п.</p> <p>И.п.- взять правую ногу партнера, левая рука на плечо; 1-3- три прыжка на левой; 4-смена положений руки ног; 5- 7- прыжки на правой; 8- и.п.</p> <p>Ходьба на месте</p>	<p>4-8раз</p> <p>4-8раз</p> <p>4-8раз</p> <p>4-8раз</p> <p>4-8раз</p> <p>4-8раз</p> <p>4-8раз</p>	<p>Сопротивляться посильно в среднем темпе.</p> <p>На гибкость, ловкость. Ноги не поднимать.</p> <p>Действовать одновременно, активно опираться на спину партнера.</p> <p>Ладонями создавать отягощение на плечи партнера.</p> <p>На гибкость. Руки не расцеплять</p> <p>Присед ниже. Мах выше, нога прямая.</p> <p>Прыгать одновременно. Держать крепче ногу партнера.</p>
<p>2. Основная часть</p> <p>1) Прием и передача мяча снизу двумя руками Работа в парах: 1)объяснение; 2)показ; 3) Выполнить передачу мяча снизу перед собой, затем передать ее партнеру. 4) Выполнить передачу мяча снизу перед собой, а затем передать ее, после набрасывания партнером.</p> <p>2) Нижняя прямая подача мяча Работа в парах: 1)объяснение; 2)показ; 3)Подачи в парах 4)Подачи через сетку 5)Подачи в правую и левую половины площадки 6)Подачи в дальнюю и ближнюю части площадки 7) Подачи на точность</p> <p>3) Двусторонняя игра в волейбол по правилам.</p>	<p>25мин</p> <p>7мин</p> <p>7мин</p> <p>11мин</p>	<p>Обратить внимание на правильное выполнение технике приема мяча снизу. В и.п ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.</p> <p>Обратить внимание на правильное выполнение технике нижней прямой подачи. Стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперед. Мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной ладонью (кулаком) на уровне пояса. После удара правая нога делает шаг</p>

<p>3.Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none">1) Построение2) Подведение итогов урока3) Домашнее задание	4мин	вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
---	------	---