

**План – конспект
урока по физической культуре
в рамках методической школьной недели.
Конспект урока по физической культуре для 9 "А" класса**

Разработан учителем физической культуры: Попковой Ольгой Викторовной

Тема: Нападающий удар в волейболе.

Дата проведения: 26 апреля 2011г.

Цели урока: укрепление здоровья, формирование знаний и умений двигательных навыков.

обучающая: совершенствовать технику верхней и нижней передачи, обучение нападающему удару и взаимодействию в нападении игры в волейбол.

развивающая: развивать прыгучесть, ловкость, быстроту.

воспитывающая: воспитывать коллективизм, трудолюбие, дисциплинированность.

Тип урока: комбинированный. Изучение нового материала.

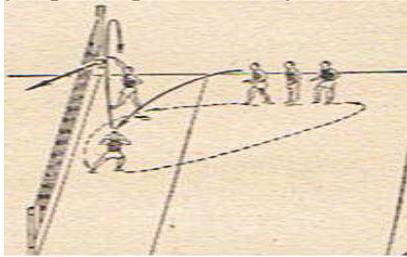
Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи.

Время проведения: 12.10 – 12.50.

Часть	Содержание урока	дозировка	Организационно-методические указания.
Орг.	<p>Подготовительная часть Организационный момент. Построение, рапорт, приветствие.</p>	<p>12мин 1 мин.</p>	<p>Физорг – организует учащихся, сдает рапорт. Обратить внимание на внешний вид.</p>
	<p>Сообщение темы и целей урока.</p>	<p>60 сек.</p>	<p>Сообщение основных задач урока (совершенствовать технику передач мяча сверху и снизу, обучение технике нападающего удара).</p>
Разминка.	<p>Строевые упражнения (повороты на месте, перестроение передвижение в колонне по одному).</p>	<p>60 сек.</p>	<p>Ц.уст. Разогрев и укрепление мышц , подготовка организма к основной части урока. Чёткое выполнения команд.</p>
	<p>Разновидность ходьбы: - ходьба на носках, руки в стороны; - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба на пятках, руки к плечам; - ходьба в «полуприсед», руки вперёд; - ходьба в « приседе», руки на колени.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Следить за осанкой Выше на носках, руки параллельно плечам. Выше на носках, руки ладонями внутрь Подбородок приподнят, прогнуться в пояснице, локоть служит продолжением плеча. Спина выпрямлена, ладони вовнутрь. Спина выпрямлена, ступаем на всю стопу.</p>
	<p>Специально беговые и прыжковые упражнения: - приставным правым боком; - приставным левым боком; - «змейкой»; - перекат с пятки на носок; - с высоким подниманием бедра; - с захлёстыванием голени; - с махами прямых ног вперёд; - с махами прямых ног назад. - бег по диагоналям.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Плавный бег, стопу ставим на носок. Ноги согнуты, нога ногу не подбивает Строго повторяем движения направляющего. выше. Выше бедро, наименьшее передвижение, чаще поднимаем бедро. Пятками касаемся ягодиц. Ноги не сгибаем, тянем носки. Корпус вперед, ноги не сгибаем, руки сзади сцеплены. Выполняем движения направляющего.</p>
	<p>Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в 2 колонны.</p>	<p>60 сек.</p>	

<p>Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.П. – о.с., скакалка внизу 1 – наклон головы вперёд 2 – наклон головы назад 3 – наклон головы влево 4 – наклон головы вправо <ul style="list-style-type: none"> • И.П. – о.с., скакалка внизу 1 – руки вперёд 2 – руки вверх 3 – руки вперёд 4 – И.П. <ul style="list-style-type: none"> • И.П. – о.с., скакалка внизу 1 – руки вверх, выпад правой ногой назад 2 – И.П. 3 – руки вверх, выпад левой ногой назад 4 – И.П. <ul style="list-style-type: none"> • И.П. – стойка, скакалка вперёд 1 – руки вперёд, выпад влево 2 – И.П. 3 – руки вперёд, выпад вправо 4 – И.П. <ul style="list-style-type: none"> • И.П. – стойка, скакалка сзади 1,2,3 наклон вперёд, руки отводим вверх; 4 – И.П. <ul style="list-style-type: none"> • И.П. – стойка, руки вперёд 1,2 – поворот влево 3,4 – поворот вправо. <ul style="list-style-type: none"> • И.П. – стойка, скакалка сверху 1,2,3 наклон вперёд 4 – И.П. <ul style="list-style-type: none"> • И.П. – то же 1,2 – наклон влево 3,4 – наклон вправо. <ul style="list-style-type: none"> • И.П. – стойка, руки вперёд 1 – руки вверх, отводим назад 2 – наклон вперёд, касание скакалкой пола 3 – присед, руки вперёд 4 – И.П. <ul style="list-style-type: none"> • И.П. – стойка, руки вперед 1 – наклон вперёд 2 – И.П. 3 – присед 4 – И.П. 	<p>6 мин.</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Проводится под музыкальное сопровождение.</p> <p>Осанка, руки прямо.</p> <p>Осанка, руки поднимаем прямо.</p> <p>Осанка, прямую ногу отводим назад, спина прямая, руки вертикально.</p> <p>Спина прямая, выпад, ногу сгибаем в колене, руки прямые.</p> <p>Спина прямая, наклон глубже, ноги в коленях не сгибаем, руки максимально отводим вверх.</p> <p>Спина прямая, руки прямые, пятки от пола не отрываем</p> <p>Спина прямая, наклон вертикально, ноги в коленях не сгибаем, руки впереди</p> <p>. Спина прямая, руки прямо, ноги выпрямлены.</p> <p>Спина прямая, руки отводим прямые, наклон глубже, колени не сгибаем, касаемся пола, присед, не отрываем пятки от пола.</p> <p>При наклоне касаемся руками пола, ноги в коленях не сгибаем, присед, руки вперёд горизонтально, пятки от пола не отрываем.</p>
---	--	--

<p>2.</p>	<p>Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа в парах • Теорет. свед. – наиболее характерные ошибки и методы их устранения <p>Вверхняя и нижняя передачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. выполнение набрасывания мяча снизу 2. выполнение передач мяча двумя руками снизу вверх 3. выполнение передачи мяча двумя руками сверху после набрасывания себе 4. выполнение передачи мяча сверху над собой 5. конкурс на лучшую передачу мяча сверху и снизу 6. выполнение передач мяча в парах передача мяча перед собой, передача партнеру 7. выполнение передач мяча в тройках с перемещением 8. конкурс на лучшую передачу мяча в тройках с перемещением и в парах. <ul style="list-style-type: none"> • Теорет. свед. – наиболее характерные ошибки и методы их устранения. • Нападающий удар(техника выполнения показ учителя) <ol style="list-style-type: none"> 1. имитация нападающего удара с места 2. выполнение нападающего удара в парах 3. выполнение нападающего удара в прыжке 4. выполнение нападающего удара у сетки <ul style="list-style-type: none"> • Техника передач мяча и нападающего удара в ходе учебной двухсторонней игре 	<p>25мин 50сек</p> <p>1</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>30</p> <p>30</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>8</p>	<p>Сконцентрировать учащихся на особенностях техники передачи мяча:</p> <p>Ц.уст. Отработка передач мяча и нападающего удара.</p> <p>Уч-ся расположены в парах; Содействовать исправлению ошибок в технике передачи; движение рук, обратить внимание на стойку игрока, стараться не выходить из определенной зоны, высота мяча 2-3 метра. Большие пальцы рук направлены друг к другу, стараясь выполнить передачу немного вперед, но не в коем случае – за голову. Отметить лучших, поддержать слабо выполняющих;</p>  <p>Обратить внимание на технику безопасности при передвижении;</p> <p>На месте и с передвижением, варьировать высоту передачи; Исправлять ошибки и содействовать правильному выполнению нападающего удара и приема снизу;</p>  <p>Нападающий должен выполнять н/у прямо по направлению своего разбега, то есть не обводить блок, а блокирующий, определив направление разбега, должен выпрыгнуть напротив нападающего</p> <p>Ц. уст. Применить изученные передачи и нападающий удар.</p> <p>Игра на двух малых площадках(4 команды).</p>
-----------	---	--	---

	<p>Учебная игра с использованием нападающего удара.</p>		<p>Усилить игру в защите и усложнить работу блокирующей команды – противника, применять тактику игры в нападении через выходящего игрока. То есть игрок 1 зоны, после того как определит, что нападение идет не в его зону, выходит к сетке и выполняет передачу мяча, игрок 2 зоны освобождается и тоже играет в нападении. Обе команды пробуют играть таким образом.</p>
<p>3.</p>	<p>Заключительная часть Построение, подведение итогов, домашнее задание .</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Эмоционально разгрузить учащихся используя музыкальное сопровождение. Учащиеся сами анализируют технические и тактические ошибки в игре. Выставление оценок за урок. Домашнее задание: подобрать упражнения для подвижности суставов и эластичности мышц.</p>

