

План - конспект урока

по физической культуре для учащихся 7 класса

Раздел учебной программы: Спортивные игры. Волейбол

Тема урока: Стойки и передвижения, передача двумя руками сверху.

Цель урока: Обучение игре в волейбол

Задачи:

Образовательные Обучение навыкам игры в волейбол: стойкам, перемещениям и передачам мяча двумя руками сверху перед собой на месте и в паре.

Развивающие: Развивать умения систематизировать знания по теме «Правила игры в волейбол »

Воспитательные: Развивать умения работать в паре и команде.

Тип урока: изучение нового материала

Методы проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой

Класс: 7, 12 учащихся.

Оборудование урока: ноутбук; мультимедийный проектор;
волейбольные мячи по количеству учеников;

Наглядные пособия: презентация «Волейбол. Игра и обучение»
карточки с изображением отдельных элементов техники;
буклеты «Правила игры»

Место проведения: спортивный и актовый залы школы

Время проведения: пятый урок, 40 минут

Этап урока время	Дидактическая задача	Содержание учебного материала	Методические указания	Формы деятельности
№1. 2 мин	<p>Организационный момент</p> <p><i>Подготовка учащихся к работе на занятии.</i></p>	<p>1) Сообщаю тему и цели занятия:</p> <p><i>Тема урока зашифрована в загадке. Слушаем внимательно и заканчиваем каждую строчку!</i></p> <p>В этом спорте <u>игроки</u> Все ловки и <u>высоки</u>, Любят в мяч они <u>играть</u>, Через сетку <u>подавать</u>, Мячик резко режут <u>в пол</u>! Значит это ... (<u>волейбол!</u>)</p> <p><i>Мы начинаем новую четверть и раздел программы во второй четверти обучение игры в волейбол.</i></p> <p><i>Тема нашего занятия «Волейбол. Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки ». На уроке мы должны систематизировать знания по этой теме, продолжить разучивание отдельных элементов техники игры в волейбол, которые мы начали в 6 классе.</i></p> <p>2) Вступление:</p> <p><i>Кратко вспомним технику безопасности при игре в волейбол:</i></p> <p>Во время передачи: <i>отбивать мяч кончиками пальцев, образующими «сердечко»;</i> <i>при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья; не отбивать мяч ладонями; во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.</i></p> <p>Во время игры учащийся должен: <i>следить за перемещением игроков на своей половине площадки;</i></p>		

		<p><i>не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову. акцент-профилактика травм пальцев.</i></p> <p><i>Я надеюсь на ваше внимание и активность на уроке.</i></p> <p><i>Итак, начинаем разминку</i></p>		
№2. 5 мин	<p>Подготовительная часть</p> <p>1.Проведение разминки с целью подготовки к основным нагрузкам</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, ходьба в полуприседе, ходьба выпадами. 2. Чередование быстрой ходьбы с бегом, остановками, поворотами. 3. Бег с изменением темпа передвижения. 4. Из различных исходных положений по сигналу бег лицом, спиной вперед, боком приставными шагами на 10—15 м. 5. Упражнения в парах. Один занимающийся принимает различные исходные положения, выполняет перемещения в стороны, вперед, назад, приседает, прыгает вверх; другой — повторяет его движения. 	<p>Обратить внимание: на осанку</p> <p>Не сгибаться в тазобедренном суставе</p> <p>Самоконтроль учащихся за дыханием</p> <p>Выдерживать дистанцию</p>	фронтальная
№3. 5 мин	<p>Теоретическая часть</p> <p><i>1.повторить, обобщить теоретические знания по теме.</i></p> <p><i>2.воспитывать умения слушать и слышать.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переход в актовый зал. 2.Просмотр презентации «Волейбол» 3. Повторение правил: <ol style="list-style-type: none"> 1. Размеры площадки 2. Состав игроков 3. Сколько зон, и какие линии на площадке 4. С чего начинается игра 5. Сколько касаний может выполнить одна команда 6. Сколько партий играют в волейболе 7. До какого счета ведется партия 4. Переход в спортивный зал 		
№ 4.	Практическая часть.	1. Обучение стойкам, перемещениям и исходным положениям		Индивидуальная. Фронтальная

5 мин

1. Формировать навыки игры в волейбол

2. развивать умение применять разученные элементы в игре

3. воспитывать культуру общения

1. Обучение средним, высоким и низким стойкам.
2. Передвижения приставными шагами влево и вправо в средней стойке.
3. Передвижения вперед, назад с остановкой, с выпадом с последующим принятием средней стойки.
4. Обучение исходному положению к передаче мяча двумя руками сверху:
перед собой (рис. 1), над собой (рис. 2) и за голову (рис. 3).



Рис. 1.

Передача мяча перед собой

Рис. 2. Передача мяча над собой



Рис. 3.

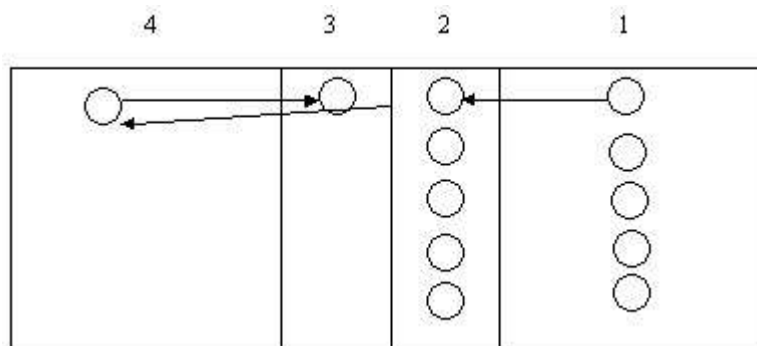
Передача мяча за голову



5 мин

II. Обучение передачам мяча двумя руками сверху перед

собой на месте в паре



1. Упражнение в парах. Один занимающийся с расстояния 3-4 м набрасывает мяч по средней траектории; другой, приняв исходное положение, выполняет передачу. Касание пальцами мяча должно быть кратковременным, без задержки.
2. Упражнение в парах. Передача мяча, стоя на месте. Расстояние между занимающимися 4 м.
3. То же, что и упр. 2, мяч набрасывают несколько левее, правее. Перед выполнением передачи необходимо сделать приставной шаг в сторону.
4. Выполнение передач в парах по средней, высокой траектории.
5. Передача мяча в парах вдоль сетки на расстоянии 4 м.

3. Закрепление техники передач

Эстафеты с мячами.

- Занимающиеся из колонн поочередно подбегают к стенке, берут лежащие там мячи и выполняют 5 передач над собой, а затем возвращаются в свою колонну.
- Занимающиеся из колонн поочередно подбегают к стенке,

Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

Встреча рук с мячом над лицом несколько впереди. Разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук придать мячу нужное направление.

Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч, летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса – принимать снизу.

5 мин

5 мин		<p>берут лежащие там мячи и выполняют 5 передач в стенку, ловят и затем возвращаются в свою колонну.</p> <p>4. Подвижная игра «Пионербол двумя мячами»</p> <p>Две команды с равным количеством игроков, одновременно выполнив подачи, стремятся поймать мяч, летящий в пределы площадки, и перебросить его через сетку на сторону соперника. Игру останавливают, когда на площадке одной из команд окажутся два мяча. Побеждает команда, которая больше сумела сделать так, чтобы оба мяча оказались на стороне соперника.</p>		
5 мин		<p>5. Игра в мини волейбол.</p> <p>Мяч вводится в игру (подача) с расстояния 4 м от сетки передачей мяча двумя руками сверху. Необходимо напомнить учащимся о применении отработанных на уроке элементов в игре.</p>		
№ 5. 1 мин	<p>Задание на дом. 1 Реализация условий для успешного выполнения домашнего задания всеми учащимися в соответствии с актуальным уровнем их развития.</p>	<p>Работа с буклетами, повторение правил игры в волейбол</p>		

<p>№6. 2 мин</p>	<p>Итог урока. <i>Дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.</i></p>	<p>Построение, подведение итогов урока.</p> <p><i>Вопросы к детям:</i></p> <p><i>1.Какова тема сегодняшнего урока?</i></p> <p><i>2.Что мы делали сегодня на уроке?</i></p> <p><i>Оценки за урок.</i></p> <p>Кто поставил себе за работу на уроке отлично?</p> <p>Кто считает, что ему надо еще повторить этот материал?</p>	<p>Отметить наиболее активных учащихся.</p> <p>Организованный выход из зала.</p>	
----------------------	--	---	--	--