

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Комплекс средняя общеобразовательная школа – детский сад»  
г. Пыть-Ях**

**План-конспект урока  
по физической культуре**

**на тему:  
«Совершенствование и учёт выполнения  
ранее изученных технических приёмов  
волейбола»**



**Разработал:**  
учитель физической культуры  
высшей категории

**Диденко Александр Владимирович**

Пыть-Ях  
2018

## **Урок по физической культуре**

**Тема урока:** «Совершенствование и учёт выполнения ранее изученных технических приёмов волейбола»

**Дата проведения:** 18.03.2018г.

**Класс:** 7б

**Тип урока:**

Комбинированный

**Технологии урока:**

Дифференцированного обучения двигательным действиям, здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии.

**Место проведения:**

спортивный зал

**Материально-техническое обеспечение:**

учебные карточки, маты, скамейка, волейбольная сетка, волейбольные мячи, набивные мячи, секундомер, свисток

### **Введение**

Данный урок проводится в разделе «Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры» в программе 7 класса. В ходе его систематизируются знания и отрабатываются умения, полученные на предыдущих уроках данного раздела. Происходит также оценка умений выполнения ряда технических приемов игры в волейбол. Закладываются предпосылки для командной игры на последующих уроках.

Этапы урока выстраиваются в единую логическую цепочку согласно требований к проведению уроков физической культуры. В ходе урока используются фронтальная, и ролевая работа в микрогруппах (парах). При разработке заданий, а также в ходе их выполнения учитывались особенности развития и состояния здоровья обучающихся. При организации работы в парах один из учеников выступает в роли учителя, затем меняются ролями.

Данная форма проведения урока развивает у обучающихся навыки взаимодействия в микрогруппах, что очень важно для сплочения команды (как волейбольной так и классного коллектива)

### **Цель урока:**

Создание условий для совершенствования навыков выполнения различных технических приемов волейбола

### **Задачи:**

1. **Образовательные:** совершенствовать приём мяча сверху; провести учёт выполнения нападающего удара.
2. **Оздоровительные и развивающие:** организовать здоровьесберегающую деятельность: формировать правильную осанку; развивать силу мышц рук и брюшного пресса; развивать быстроту реакции и координацию движений;
3. **Воспитательные:** организовать взаимный контроль в совместной деятельности, посредством учета интересов сторон и сотрудничества, воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.

### **Планируемые образовательные результаты:**

1. **предметные:** представления о способах передачи мяча, приема мяча, нападающего удара, способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательно и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей здоровья и физической подготовленности, способность формулировать цели и задачи занятия, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
2. **личностные:** формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, умение использовать ценности физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании, способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
3. **метапредметные:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности, добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

### **План урока**

#### **I. Вводно-подготовительная часть (9-11 мин)**

- 1.1. Организационный момент
- 1.2. Разминка

#### **II. Основная часть (23-25 мин)**

#### **III. Заключительная часть (5 мин)**

- 3.1. Подведение итогов урока
- 3.2. Домашнее задание

## Ход урока

Содержание деятельности	Дозирование нагрузки	Организационно- методические указания
<b>I. Вводно-подготовительная часть</b>		
1. Организовать обучающихся к уроку: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Построение, приветствие.</li> <li>– Ответ на проблемный вопрос: «От каких основных действий игрока зависит успех игры в волейбол»</li> <li>– психологический настрой детей на предстоящее занятие;</li> <li>– проверка пульса</li> </ul>	20 сек 30 сек 30 сек	Проверка наличия формы <b>Формы организации:</b> поточная, в парах, по отделениям, индивидуальная.
2. Подготовить запястные, коленные и голеностопные суставы к работе в основной части урока	10 сек	Считать за 6 сек, умножить на 10. каждый ученик запоминает свою цифру. Влево, вправо. Восьмёркой
<b>Ходьба</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на носках, руки вверх, вращения кистями;</li> <li>– на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями;</li> <li>– на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.;</li> <li>– на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх;</li> <li>– перекатом с пятки на носок, левая рука вверх, правая вниз,</li> </ul>	по 4 об. 0,5 круга по 4 об. 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Во время движения обучающихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.
3. Подготовить организм обучающихся к работе в основной части урока.		
<b>Перестроение</b> для бега в движении.	15 сек	Команда: «Кругом!» бегут по кругу в быстром темпе.
<b>Бег</b> по кругу во встречных колоннах в чередовании с ходьбой в полуприседе, скрёстным бегом, семенящим бегом в конце.	2 мин	Сигнал к смене бега подаётся голосом.
<b>Ходьба</b> с выполнением дыхательных упражнений и получением набивных	40 сек	Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом. Выдох должен быть длиннее

<p>мячей.</p> <p>4. Развивать внимание, укреплять мышцы рук, ног, брюшного пресса и спины.</p> <p><b>ОРУ с набивными мячами</b></p> <p>1. Броски мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Броски мяча правой рукой.</p> <p>3. Броски мяча левой рукой.</p> <p>4. Один выполняет броски мяча над собой (имитация передачи над собой), партнёр передвигается на пальцах рук по кругу.</p> <p>5. Приседания с мячом в вытянутых вперёд руках и броски партнёру при вставании (имитация приёма мяча снизу).</p> <p>6. Перенос ног над мячом с упором сзади.</p> <p>7. Прыжки с доставанием мяча (имитация блока).</p> <p><b>Подсчёт пульса.</b> Сравнение с начальным значением.</p> <p><b>Замена набивных мячей</b> на волейбольные - один на пару в I отделении, один на четвёрку – во II отделении.</p> <p>5. Подготовка мест занятия</p>	<p>6 мин</p> <p>по 10 бросков</p> <p>по 8 бросков</p> <p>по 8 бросков</p> <p>20 – юноши 2 круга</p> <p>по 10 раз</p> <p>по 10 раз</p> <p>по 10 раз</p> <p>30 сек</p>	<p>вдоха.</p> <p><i>Предварительно, для выполнения ОРУ, разделить класс на пары, встать навстречу друг другу поперёк зала в 3-х метрах друг от друга. Юноши получают н/м 2кг</i></p> <p>Акцентировать внимание обучающихся на движение кистей, включать в работу мышцы брюшного пресса, мяч провожать прямыми руками.</p> <p>Рука прямая, хлёсткое движение кисти; нога, противоположная бросающей руке выставлена вперёд. Следить за положением пальцев на мяче, углом сгибания рук в локтевых суставах, наклоном головы. Бросок выполнять за счёт согласованной работы ног и рук, вперёд не наклоняться, провожать мяч прямыми руками от плеча. Сесть навстречу друг другу, стопы с разных сторон мяча; перенос выполнять поочерёдно, ноги прямые. Партнёр с мячом стоит на скамейке; кисть при касании напрягать, пальцы раздвинуть.</p> <p>Вести контроль над выполнение упражнений словесно и индивидуально.</p> <p>I отделение – не имеющие навыка владения волейбольным мячом;</p> <p>II отделение – обучающиеся, имеющие навык и посещающие волейбольную секцию.</p>
<b>II. Основная часть</b>		
<p>1. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу.</p> <p><u>I отделение</u></p>	<p>4 мин</p>	<p>Назначить ответственных в каждом отделении.</p> <p>Второму отделению дать задание</p>

<p>Передачи мяча в парах сверху и снизу с выходом под мяч.</p>		<p>вести само- и взаимоконтроль.</p>
<p><u>II отделение</u></p>		
<p>Передачи мяча во встречных колоннах с последующим перемещением в противоположную колонну.</p>		<p>В I отделении контроль учителя над выполнением упражнений, обращать внимание обучающихся на ошибки, своевременно исправлять их. Чередовать высоту верхней передачи. Своевременно определять способ передачи.</p>
<p>2. Совершенствовать нападающий удар.</p>		<p>Меняться ролями после выполнения 10 ударов.</p>
<p>2.1. <u>I отделение</u></p>	<p>5 мин</p>	<p><b>Акцентировать</b> внимание на</p>
<p>В парах: один выполняет нападающий удар без прыжка с собственного подбрасывание, партнёр принимает мяч снизу.</p>		<p>движении руки, положении кисти на мяче, добиваться хлёсткого удара расслабленной кистью.</p>
<p><u>II отделение</u></p>		<p>Во время выполнения</p>
<p>В тройках: один принимает мяч и направляет его поочерёдно партнёрам; два партнёра выполняют нападающий удар без прыжка по летящему мячу.</p>		<p>обучающимися задания, натянуть сетку.</p>
<p>2.2. <u>I отделение</u></p>		<p>Мяч держит учитель, затем</p>
<p>Нападающий удар с трёх шагов разбега по неподвижному мячу.</p>	<p>6 мин</p>	<p><b>назначенный учителем ученик</b> (можно привлечь обучающегося, <b>освобождённого от занятий</b> в основной группе).</p>
<p><u>II отделение</u></p>		
<p>Нападающий удар по летящему мячу со второй передачи после 3-5 шагов разбега</p>		<p>Объяснить, как определять высоту мяча для учащихся, разного роста. Связующими назначить двух обучающихся, умеющих выполнять стабильную и точную передачу. После 8-10 передач меняться.</p>
<p>2.3. Подсчёт пульса.</p>		<p>После выполнения удара, выполнить 10 ударов в пол, стоя на коленях на матах напротив стены.</p>
<p>3. Провести учёт выполнения нападающего удара.</p>	<p>10 сек</p>	
<p>– Напомнить обучающимся зачётные требования:</p>	<p>30 сек</p>	
<p>– полная координация удара;</p>		
<p>– соблюдение ритма шагов разбега;</p>		
<p>– кистевой удар прямой рукой.</p>		
<p>Принимать зачёт во II отделении, I отделение</p>		
<p>продолжает</p>	<p>5 мин</p>	<p>Обучающийся сам определяет допущенные ошибки (если таковые встречаются),</p>

совершенствовать нападающий удар. Принимать зачёт в I отделении, II отделению дать упражнения для развития внимания, быстроты реакции и координационных способностей.	5 мин	затем учитель оценивает выполнение нападающего удара. Используем самооценку и взаимооценку
---	-------	--

### III. Заключительная часть

1. Восстановление дыхания, снижение ЧСС		
1.1. Построение в шеренгу, под-счёт пульса;	20 сек	Сравнить полученные значения ЧСС с начальными.
1.2. Релаксация: «представьте себя на берегу моря, светит солнце вам приятно, вы не чувствуете усталости, вы бодры и полны сил. С таким же чувством вы сейчас пойдёте на следующий урок, где будете также активно и качественно работать и получать знания».	20 сек	. Закрывать глаза, расслабиться, выполнить полный вдох и медленный протяжный выдох
1.3. Подведение итогов урока;	1 мин	Оценить работу обучающихся на уроке, их активность, самостоятельность; отметить организацию работы по отделениям, зачитать выставленные отметки.
1.4. Рефлексия:		
всем ли понятны критерии оценки?	1 мин	
все ли согласны с выставленными отметками?		
чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении волейбольных упражнений?		
у кого-то появился интерес к волейболу?		
выполнены нами поставленные задачи?	1 мин	
1.5. Домашнее задание		
– Составить сообщение на тему «Основные технические приемы волейбола» (по желанию)		Подготовка к тестированию выполняется в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья обучающихся.
– Подготовка к тестированию: поднимание туловища - 20-30 раз, подтягивания (м) – 8 раз, сгибание рук в упоре лежа (д) –		

10 раз, наклоны вперёд с доставанием пола кистями.		Обучающиеся убирают на место мячи, маты, набивные мячи.
2. Организованное завершение урока – Организованный уход из зала		

Домашнее задание дифференцировано по сложности, имеется задание по выбору обучающихся.

### Литература:

1. Рабочая программа по курсу: «Физическая культура». Количество часов: 70. Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и с учётом предметной линии учебников «Физическая культура» М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы (автор – В.И. Лях), «Физическая культура - 5-7 классы для общеобразовательных организаций» М.Я. Виленского, И.М. Туревского, Т.Ю. Торочковой и др; под редакцией М.Я. Виленского. – 5 изд. – М.: Просвещение 2016, которые включены в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Минобрнауки от 31 марта 2014 г. № 253).
2. Кузнецов, В.С. методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе [Текст]/ В.С. Кузнецов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 176с
3. С.Е. Голомидова. Нестандартные уроки физкультуры 10-11 класс «Учитель - АСТ» 2005
4. Малая энциклопедия Физкультура и спорт-М.: «Радуга» 1982.
5. Энциклопедия для детей Спорт –М.: «Аванта» 2001.
6. Ю.Н. Клещев Учебное пособие «Спортивные игры» -М.: «Высшая школа» 1980
7. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры – М.: «Академия» 2001. 7.//«Спорт в школе» No3 2004