

Конспект урока

Волейбол. 7 класс

Тема урока:

Обучение технике игры в волейбол

Основные задачи:

1. Обучение передачи мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, в стороны и назад.
2. Совершенствование техники индивидуальных действий игроков (основная стойка волейболиста, перемещения).
3. Содействовать воспитанию организованности в групповых действиях и самостоятельному принятию игровых решений.
4. Обеспечить усвоение учащимися знаний о технике передачи мяча двумя руками снизу.
5. Обеспечить усвоение учащимися знаний о технике передачи мяча двумя руками снизу.

Современные образовательные технологии:

здоровьесберегающая, коллективное средство обучения, игровая технология, исследовательское обучение

Урок сопровождается:

презентацией, которая содержит наглядные материалы

Время проведения урока:

12.00

Место проведения:

спортивный зал 24 м × 12 м

Необходимый инвентарь:

волейбольные мячи, футбольный мяч

Учитель:

Рудаков А.Н.

| Часть урока и ее продолжительность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------------------------|---|--|--|--|
| Подготовительная часть 15 минут | <p>1. Организовать учеников и психологически настроить их на сознательное выполнение задач, поставленных на данный урок, эмоционально подготовить детей к продуктивной работе.</p> <p>2. Подготовить учащихся к овладению упражнениями определенного характера.</p> <p>3. Содействовать формированию осанки, воспитывать ловкость и умение управлять двигательной деятельностью.</p> <p>4. Функционально подготовить организм учащихся к выполнению более интенсивных и трудных упражнений.</p> | <p>Общее построение класса и рапорт дежурного ученика о готовности класса к уроку. Учитель сообщает задачи урока.</p> <p>Ходьба с попеременным вращением руками вперед-назад; ходьба в полуприседе, руки за головой; ходьба выпадами, руки на поясе; бег приставными шагами левым и правым боком вперед.</p> <p>1. Сидя на полу пружинистые наклоны вперед с помощью партнера.</p> <p>2. Упор лежа. Перемещение на руках по кругу (влево и вправо).</p> <p>3. Касаясь спиной друг друга, одновременные приседания</p> <p>4. Прыжки на месте толчком двумя ногами, доставая ладонями носки прямых ног спереди и пятки согнутых ног сзади.</p> <p>5. Упражнения на расслабление.</p> | <p>20 – 30 сек</p> <p>6 мин</p> <p>8 мин</p> | <p>Требовать от учащихся согласованных действий, быстроты и четкости выполнения. Обеспечить конкретность урока и доступность</p> <p>Следить за сохранением дистанции (вытянутая рука)</p> <p>Перестроение по кругу. Упражнения выполняются в парах.</p> <p>Спину держим прямо. Следим за правильным выполнением упражнений</p> |
| | | <p>6. Наклоны туловища вперед с доставанием руками носков ног.</p> <p>7. Из положения основная стойка упор – присев, упор – лежа – упор – присев – основная стойка.</p> <p>8. Вращение кистями рук в исходном положении руки в</p> | | <p>Стремиться, чтобы ноги были прямыми.</p> <p>Четкое выполнение под счет. Держим спину (в поясице не прогибаемся)</p> <p>Прыжки выполняются на носках.</p> |

| Часть урока и ее продолжительность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------------------------|--|---|---|--|
| | | <p>стороны, вперед</p> <p>9. Прыжки на месте с одновременным сжиманием пальцев рук.</p> <p>10. Прыжки с ноги на ногу в движении по кругу.</p> | | <p>Выполнить команду – направо, упражнение выполняем перекатом с пятки на носок, выталкиваясь вверх, с вращением рук и соблюдением дистанции</p> |
| <p>Основная часть 25 минут</p> | <p>1. Способствовать развитию быстроты реакции применительно к выполнению упражнений с набивными мячами.</p> | <p>1. Передачи набивного мяча / 2-3 кг/ в парах на месте следующими способами: а) двумя от головы над собой; б) двумя снизу; в) двумя снизу; г) одной снизу; д) двумя сверху; е) одной сбоку.</p> | <p>По 10 передач каждым способом</p> | <p>Перестроение класса в две колонки, разомкнуться на всю длину зала.</p> <p>При передачах двумя руками сверху следить за правильным положением ног и рук. Ноги согнуты, одна нога впереди, локти в стороны, правильная постановка кистей рук. Учитель должен обратить внимание ученика четкое подбрасывание мяча над собой. Слитное разгибание локтей и ног позволит быстро выполнить передачу над собой.</p> |
| | | <p>2. Серийные прыжки с места из глубокого приседа вверх.</p> <p>3. Передачи набивного мяча в парах, сидя на полу (расстояние 5 м), двумя руками от груди, одной от плеча, двумя из-за головы, одной сбоку.</p> <p>4. Передача мяча двумя руками сверху перед собой на месте.</p> | <p>2 серии по 10 прыжков. По 10 передач каждым способом</p> | <p>Руки держим наверху и стремимся доставать руками в наивысшей точке. Следим за правильным выполнением передач (см. объяснения к упражнению 1).</p> <p>Следить за правильной постановкой ног и правильным расположением рук.</p> |
| | <p>Обучение передачи мяча двумя руками сверху перед собой на месте.</p> | <p>1. Броски волейбольного мяча (имитация передачи)</p> | <p>По 10 передач</p> | <p>Перестроение учеников на спортивной площадке в парах. Исходное положение мяч на кистях. При выполнении броска ноги, туловище и руки разгибаются одновременно.</p> |

| Часть урока и ее продолжительность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------------------------------|---|--|--|---|
| | | <p>2. Броски волейбольного мяча одним из партнеров с последующей передачей.</p> <p>3. Броски волейбольного мяча с изменением направления.</p> | <p>По 10 передач</p> <p>По 10 передач</p> | <p>Кисти сопровождают мяч. Один набрасывает по средней траектории, другой, приняв исходной положение, выполняет передачу. Касание пальцами мяча должно быть кратковременным без задержки. Мяч набрасывается партнером с изменением направления вправо-влево. Заставить принимающего двигаться приставным шагом.</p> |
| <p>Заключительная часть 5 мин</p> | <p>Содействовать оптимизации ритма дыхания и чистоты сердечных сокращений.</p> <p>Содействовать осмыслению учащимся результатов собственной учебно-познавательной деятельности.</p> | <p>4. Передача мяча в парах.</p> <p>5. Передача мяча в парах через сетку расстояние – 4 м</p> <p>6. Игра в волейбол футбольным мячом</p> <p>Медленный бег в обход по залу колонной по одному с постепенным снижением скорости до перехода в ритмическую ходьбу под счет учителя.</p> <p>Подведение итогов урока.</p> | <p>По 10 передач</p> <p>5 минут</p> <p>7-8 минут</p> <p>2 – 3 круга</p> <p>3 мин</p> | <p>Передачи выполняются с изменением траектории полета волейбольного мяча.</p> <p>Акцентировать внимание на правильном приеме мяча</p> <p>Класс делится на команды. Задача ребят, чтобы мяч не коснулся пола. Передач делать можно неограниченное количество.</p> <p>Следить за сохранением дистанции и за восстановлением дыхания.</p> <p>Выделить лучших учеников. Рассказать об ошибках, выставить оценки.</p> |