План — конспект відкритого уроку з волейболу

Тема: **Закріплення навичок гри у волейбол**.

**Тип уроку**: колове тренування.

**Мета:** Навчальна:

закріпити навички чіткого виконання технічних прийомів у коловому тренуванні, вдосконалювати технічні прийоми та передачі м'яча, застосовувати вивчені технічні прийоми у двосторонній грі.

Розвивальна:

розвиток координації рухів, зорового орієнтиру під час передачі м'яча.

Виховна:

виховання в учнів зацікавленості до зайнять фізичною культурою та спортом, почуття відповідальності та колективізм засобами командних ігр, впевненісті у своїх силах, морально – вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, дисциплінованості, сили волі.

**Завдання:**

1. Стежити за застосуванням зорового орієнтиру під час передачі м'яча.
2. Закріпити навички чіткого виконання технічних прийомів. Колове тренування. 2.1. Станція №1: удосконалювати передачу м'яча двома руками зверху над собою (підкинути м'яч над собою і 25 раз виконати цю передачу, картказавдання);
   1. Станція №2: вдосконалювати передачу м'яча в парах через сітку зверху двома руками (картка-завдання);
   2. Станція №3: відбивання м'яча знизу двома рукам (кожна учениця виконує 25 раз, картка – завдання).
   3. Станція №4: робота з м'ячем біля стіни. Відбивання м'яча знизу, зверху двома руками від стіни.
3. Оцінити вміння учнів застосовувати вивчені технічні прийоми у двосторонній грі.

**Обладнання**: картки завдань, волейбольні мячі, свисток, комп'ютер.

**Місце проведення:** спортивна зала №3.

**Дата проведення:** 28 лютого 2012 р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Зміст уроку | Дозуван ня | Організаційно-методичні вказівки |
| **1** | **Підготовча частина** | **12-15 хв** |  |
|  | 1. Організований перехід до місць занять |  |  |
|  | 2. Шикування, рапорт чергового.  Повідомлення завдань уроку. | 30 секунд | Рпорт за встановленою формою. Звернути увагу на охайність спортивного одягу. |
|  | 3. Попередження травматизму на уроках волейболу | 40 секунд | Розповісти |
|  | 4. Електронна презентація з технічними прийомами. |  | Перегляд слайдів на комп'юторі |
|  | 5. Вимірювання ЧСС | 20 сек. | 90/100 ударів |
|  | 6. Шикування по росту і обхід по залу |  | Виконання за командами |
|  | 7. Різновиди ходьби. :   * на носках, пятках, зовнішній та внутрішній частинах стоп; * скресним кроком; * приставним кроком;- із зупинками та сигналами; - похідним кроком. | 45 сек. | Фронтальний метод.  Формувати правильну поставу, склепіння стоп.  Виконати за командою. Темп середній. Виправити помилки: підказкою та зауваженням. Дистація 2 крок. |
|  | 8. Різновиди бігу:   * з високим підніманням стегна; * змійкою; * біг стрибками; * закид гомілки вперед-назад; * спиною вперед; * с прискоренням. | До 60 сек. | Фронтально — потоковий метод організації діяльності учнів. Темп: середній, швидкий.  Дистанція 1 крок. |
|  | 9. Загальнорозвиваючи вправи | 8-9 раз. | Фронтальний спосіб |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. Нахили голови 2. Колові обертальні рухи голови праворуч-ліворуч 3. Піднімання і опускання плечей4) Колові оберти кістями рук впередназад   5) На кожний крок — ривок руками зверху (кісті рук зажаті в кулачок) 6) Колові обертальні рухи рук вперед, назад.  7) Нахили тулуба вперед на кожний крок  (руками торкнутися підлоги) | 8-9 раз  10-11 раз.  9-10 раз.  9-10 раз.  9-10 раз.  7-8 раз. | виконання вправ. Дистанція: один крок. |
|  | 10. Загальнорозвивальні вправи на місці: Спеціальні вправи волейболиста. - Перешикування з колонни по одному в колонну по три .   1. Упор присівши. 2. Упор лежачі. 3. Упор присівши. 4. В. п.   - Підстрибування вгору  1.Присівши.  2. Підстрибнути якомога більше вгору. | 6-7 раз. 6-7 раз. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | - Упор лежачи.   1. Поворот тулуба вліво — рука ліва вверх; 2. Поворот тулуба вправо — руках права вверх;   3-4. Теж саме.  - Стрибки на скакалці (імітація стрибків | 6-7 раз.  30 сек. |  |
|  | 11. Заміри ЧСС (10 сек.) | 20 сек | 140 ударів за хвилину. |
| **ІІ** | **Основна частина** | **27 хв.** |  |
|  | Колове тренування:  Станція №1.  удосконалювати передачу м'яча двома руками зверху над собою (підкинути м'яч над собою і 25 раз виконати цю передачу, картказавдання);  Станція №2. вдосконалювати передачу м'яча в парах через сітку | 4 хв. | Учні знайомляться на кожній станції з карткою – завданням. Технічно вірно виконати вправу.  Учні переходять зі станції до станції по колу (по команді вчителя)  Кожен учень виконує 25 раз. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | зверху двома руками  Станція №3 відбивання м'яча знизу двома рукам (кожна учениця виконує 25 раз.  Станція №4  робота з м'ячем біля стіни. Відбивання м'яча знизу, зверху двома руками від стіни.  Двостороння навчальна гра у в/б (дві команди 9А і 9Б ) 6:6.  Переміщення по полю.  Повторити правила гри. Для виграшу партії потрібно набрати 25 очок з обов'язковою перевагою в 2 очки. Волейбол – гра командна. 2 команди, кожна з 6 гравців, ведуть гру на майданчику. | 4 хв.  4 хв.  4 хв.  11 хв. | Виконати сердню передачу із зони 2 в зону 4.  Кожен учень виконує 25 раз.  По колу і по сигналу вчителя  Подачу виконуємо із зони №1 двома руками зверху. Поле волейбольне 18 9, висота сітки 2 м 24 см. (дівчат). Один і той же гравець не має права торкатися мяча двічі підряд. |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **3-5 хв.** |  |
|  | 1. Звичайна ходьба | 15-20 сек. | Темп повільний. |
|  | 2. Вправи для відновлення дихання | 1 хв. | Фронтальний метод. |
|  | 3. Підсумок уроку. | 1 хв. | Наголосити на основні |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | моменти уроку. |
|  | 4. Оцінювання учнів. | 30 сек. | Пояснити об'єктивність оцінювання. |
|  | 5. Завдання на наступний урок. Повторити техніку верхньої прямої подачі | 20 сек. | Розповісти. |
|  | 6. Домашнє завдання: розвиток стрибучості. Стрибки на скакалці за 1 хв. |  | Пояснити та показати. |
|  | 7. Вимір ЧСС (10 сек) | 20 сек. | 100 ударів за хвилину |
|  | 8. Організований перехід до роздягальні. | 10 сек. |  |

В

ідділ освіти Лозівської міської ради Харківської області

Панютинська загальноосвітня школа І — ІІІ ступенів №1

**План — конспект**

**інноваційного уроку з фізичної культури у 8 А, Б, В класах**

**Панютинської загальноосвітньої школи І-ІІІ ст. №1**

Вчитель: Дегтярьова Тетяна Павлівна

# Лозова — 2012

Тема уроку: **Загальна фізична підготовка (інтегрований урок фізичної культури з історією).**

Мета уроку: виховання в учнів зацікавленості до занять фізичною культурою і спортом, почуття відповідальності та колективізму засобами командних естафет, патріотизму на традиціях українського козацтва, розвиток фізчних та морально – вольових якостей учнів.

Завдання уроку:

1. Формувати в учнів знання з історії розвитку українського козацтва.
2. Удосконалювати техніку виконання “човникового” бігу 4 9 м у варіативних умовах.
3. Розвивати фізичні якості: спритність, силу, швидкість, координацію рухів. Обладнання та інвентар: м'ячі, гімнастичні палиці, кеглі, ходулі, , обручі, мішочки із сіллю, дидактичний матеріал.

Місце проведення: спортивна зала № 3.

Дата проведення: 8 А, Б, В – 17.02.2012 р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Зміст уроку | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| І | **Підготовча частина** | 12-14 хв. |  |
|  | 1. Шикування, рапорт чергового, привітання.  Повідомлення завдань уроку. | 20 с. 20 с. | В одну шеренгу по росту |
|  | 2. Вступне слово вчителя. - Період історії України від кінця 15 до кінця 18 століття називається козацьким. Кожен з вас багато знає про козацькі походи, про славні битви за незалежність, за вільну Україну. Як відомо, козаки проживали за порогами Дніпра на Січі. Щоб потрапити на Запорізьку Січ, потрібно було пройти особливий ритуал – випробування на силу, спритність та мужність. Ось і ми сьогодні на уроці будемо займатися, як справжні козаки. |  |  |
|  | 3. Стройові вправи  А) повороти Б) ліворуч, В) праворуч | 15 с. | Стежити за правильністю виконання |
|  | Різновиди ходьби: на носках, пятках, наружній, внутрішній сторонах ступні | По 10 м. | Руки на пояс, за голову, спина пряма. |
|  | 5. Різновиди бігу:   * звичайніий біг; * з високим підніманням стегна; * біг стрибками; * біг закидгомілки вперед | 10 м.  10 м.  10 м.  10 м. | Фронтальний спосіб.  Дистанція 1, 5 м.  - 1 м. |
|  | 6. Загальнорозвивальні вправи в русі (комплекс вправ №6) |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Зміст уроку | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| ІІ | **Основна частина** | 26 – 28 хв. |  |
|  | 1. Шикування класу в чотири положення. Розведення по робочих місцях (колове тренування) | 1-2 хв. | Оголошення завдань на кожній станції |
|  | 2. Виконання вправ на кожній станції. |  |  |
|  | Станція №1.  Човниковий біг 4 9 з перенесенням кубиків. Закінчення виконання вправ та зміна робочих місць за командою вчителя. | До 3 хв.  30 с. | Застосовується коловий метод. Перенесення кубика в квадрат. |
|  | Станція №2.  Хода на ходулях на відстані до 10 м.  Закінчення виконання вправ та зміна робочих місць за командою вчителя. | До 3 хв.  30 с. | При втраті рівноваги і торканні землі виконання вправи продовжити. |
|  | Станція №3.  Виконаня вправ для розвитку м'язів живота.  Вправа лежачи на спині.  Згинання і розгинання тулуба. Закінчення виконання вправ та зміна робочих місць за командою вчителя. | До 3 хв.  10 р. | Виконується за допомогою партнера. |
|  | Станція №4.  Метання мішечків у обруч. Закінчення виконання вправ та зміна робочих місць за командою вчителя. | 3 хв. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Станція №5.  Стрибки через скакалку | 3 хв. | | | Виконувати по черзі. |
| №  п/п | Зміст уроку | | Дозування | Організаційно – методичні вказівки | |
|  | 3. Ходьба в обхід по залу та перешикування в русі в колону по чотири. | | 20 с. |  | |
|  | 4. Естафета з естафетною паличкою. | | 3-4 хв. | Нагадати про дотримання техніки безпеки під час естафети | |
|  | 5. Козацька естафета з одяганням отаманів у козацький одяг.  За командою “Руш!” першим починає біг капітан команди на визначеній лінії бере сорочку і повертається назад. Як тільки він перетне стартову лінію – інший гравець продовжує естафету і приносить один елемент форми, інші одягають отамана. | |  | На відстані 20 м. Перед кожною командою знаходиться чотири елементи козацького одягу та козацька шабля. (гімнастична палиця). Перемагає команда, яка швидше одягне свого отамана) | |
| ІІІ | **Заключна частина** | | **4-6 хв.** |  | |
|  | 1. Звичайна ходьба | | 30 с. |  | |
|  | 2. Ходьба з виконанням вправи на відновлення дихання: - руки догори – вдих; - руки вниз – видох. | | До 2 хв. | Сприяти швидкому відновленню організма | |
|  | 3. Підведення підсумків уроку. | | 1хв. | Вказати на недоліки, відзначити кращих. | |
|  | 4. Домашнє завдання | | 30 с. | Стрибки наскакалці (1 хв.) | |
|  | 5. Організований вихід із зали | | 20 с. | У колону по одному. | |