

Конспект урока по физической культуре

для учащихся 8в класса

Место проведения: Спортивный зал МОУ С(К)ОШИ №4

Время проведения: 13:10-13:50. 24.11.2021

Инвентарь: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток, проектор

Проводящий: Нежинцев Михаил Иванович

Тема урока: Закрепление техники приема и передачи мяча. Учебная игра.

Цели урока: Закрепление техники перемещений. Закрепление техники приема и передачи мяча

Задачи урока:

Образовательная:

1. Совершенствовать технику выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу.
2. Совершенствовать умение работать в парах.
3. Закрепление техники выполнения приема и передачи мяча в учебной игре.

Оздоровительная:

1. Развитие у учащихся координационных способностей и быстроты.
2. Развивать быстроту реакции, ориентировку, быстроту перемещения, прыгучести, силы.

Воспитательная:

Воспитание навыков коллективных действий в игре волейбол

Части урока	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
І П о д г о т о	1. Построение, рапорт, сообщение задач урока.	1 мин Слайд 1,2,3	Проверить спортивную форму Содействовать активизации внимания и организованности учащихся

в и т е л ь н а я ч а с т ь 15мин	Строевые упражнения. «Нале-во!» «Кру-гом!» «Напра-во!»	1 мин	Добиться четкого выполнения команд выполнять на два счета следить за четкостью выполнения поворотов разворот через левое плечо
	2.Ходьба по залу: - на носках, руки вверх; - перекаты с пятки на носок; - ходьба на внешней стороне стопы; Бег по залу: - бег в медленном темпе; - бег с высоким подниманием бедра; - бег приставным шагом правым боком; - бег приставным шагом левым боком; - бег с выносом прямых ног; - бег с захлестыванием голени; - бег в медленном темпе.	6мин Слайд 4	дистанция 2 шага следить за осанкой плечи развернуть спина прямая следить за дыханием следить за высоким подниманием бедра туловище не наклонять следить за дыханием дистанция 2 шага высоко поднимать ноги следить за дыханием, дистанцией
	3.ОРУ: -И.п. – руки перед грудью в замок 1-4 вращение в кистевых	7мин 5-6раз	следить за осанкой руки в локтях не сгибать

суставах вправо 5-8 вращение в кистевых суставах влево -И.п. –руки перед грудью в замок 1- руки вперед, ладонями наружу 2 – и.п. 3 – руки вверх, ладонями наружу 4 – и.п. -И.п. – праваяверху 1-4 вращение в плечевых суставах вперед 5-8 вращение в плечевых суставах назад -Повороты туловища. И.П.- руки за голову, повороты туловища 1-3 влево,4-И.П. 1-3 вправо,4 И.П. -Вращения туловищем. И.П. руки на пояс, вращения туловищем 1-3 влево,4-И.П. 1-3 вправо,4-И.П. - Вращение колен И.П.- стопы вместе колени слегка полусогнуты. руками	6-8раз 5-6раз 5-6раз 5-6раз 6-8раз	потянуться за руками туловище не наклонять, руки в локтях не сгибать, больше амплитуда вращения следить за осанкой следить за амплитудой поворотов, осанкой колени не сгибать контролировать корпус
--	---	---

	обхватить колени – 1-4 вращения влевую, 1-4 в правую стороны. -Прыжки 4-прыжка на левой ноге, 4- прыжка на правой ноге, 4- на двух.	4-5раз	следить за осанкой, высотой прыжка
II Осн 20мин	1. Повторение техники приема и передачи мяча сверху: При передаче мяча сверху игрок в ожидании мяча стоит на согнутых ногах, выставив одну ногу вперед; руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты. При приеме мяча пальцы охватывают мяч, образуя своеобразную воронку Упражнения с волейбольным мячом: -Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче -Передачи вперед – вверх после собственного набрасывания - Тоже, но мяч набрасывает партнер - Две-три передачи над собой, передача партнеру - Передачи мяча в стену	Слайд 5,6 Слайд 7 8-10раз 8-10раз 10 раз 8 раз 15раз	Основная нагрузка при этом падает на указательные и средние пальцы. В момент передачи мяча ноги и руки выпрямляются, разгибанием лучезапястных суставов и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление. Показывая стойку, обращают внимание на положение пальцев. Обращать внимание на своевременный выход под мяч, отсутствие остановки после перемещения (передача выполняется в движении); недостаточно согнуты ноги, на положение туловища, слишком низкое или высокое положение кистей; несогласованность движений звеньев тела, расслаблены пальцы, неполное выпрямление рук при ударе.

	2. Повторение нижней передачи мяча Игрок делает глубокий выпад к мячу, одновременно подставляя руки под мяч. Касание мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. Упражнение имитации нижней передача мяча. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи: сгибать и разгибать ноги, имитируя нижнюю передачу. Упр. с волейбольным мячом: - В парах один набрасывает, второй выполняет передачу -Партнер набрасывает в стороны, передача с выпадом -Первый выполняет верхнюю передачу, второй нижнюю - Две верхних передач над собой – передача мяча снизу партнеру. 3.Двусторонняя игра. Вместо подачи, мяч подбрасыванием вводит в игру учитель. Игра	Слайд 8 Слайд 9 8-10 раз Слайд 10 10раз 8-10раз 8-10 раз 10раз Слайд 11 2 мин	Обращать внимание на своевременный выход к мячу. Принять правильное И.П.; правильное положение туловища, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу; в ударном движении мяч попадает на кисти, а не на предплечья; прием мяча выполняется на прямых ногах; мяч после приема не направляется руками и туловищем в партнера, а просто отбивается. Следить за движением ног, туловища и рук. Обратить внимание на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками Обратить внимание на правила игры
--	--	---	--

	разбивается на три части: 1.Мяч принимать и передавать только сверху 2.Мяч принимать и передавать только снизу 3.Мяч принимать снизу, передачу и атакующий удар сверху	2мин 2мин	Следить за правильностью приема, передачи
III З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь 5мин	1.Учащиеся помогают снять сетку, убирают мячи. 2. Построение. 3. Рефлексия. 4. Подведение итогов. Учащиеся отвечают на вопросы учителя чем, как и для чего они занимались на уроке 5.Выставление оценок 6. Домашнее задание Комплекс А1: развитие силы и силовой выносливости 1.Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17(д) 2.Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х17(д) 3.Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х24 (м) 2х12 (д). 4.Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 20р. (м) 10 р. (д) 5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с	Слайд 12 Слайд 13	Построение в шеренгу Содействовать восстановлению функционального состояния организма учащихся. Выполнить комплекс упражнений для развития силы и силовой выносливости А1. Для менее способных – комплекс А2. Задание в электронном журнале для каждого индивидуально

	хлопком. - 17р. (м). 6.Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р(м) 2х15(д)		
--	---	--	--

САМОАНАЛИЗ УРОКА слушателя-стажера Нежинцева Михаила Ивановича

Данный урок по физической культуре является уроком № 6 в системе уроков по разделу «Волейбол».

Тема урока: Закрепление техники приема и передачи мяча. Учебная игра.

Цели урока: образовательные:

- 1.Совершенствовать технику выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу.
2. Совершенствовать умение работать в парах.
3. Закрепление техники выполнения приема и передачи мяча в учебной игре.

воспитательные

- 1.Воспитание навыков коллективных действий в игре волейбол
- развивающие

- 1.Развитие у учащихся координационных способностей и быстроты.
- 2.Развивать быстроту реакции, ориентировку, быстроту перемещения, прыгучести, силы.

В результате проведенного урока я предполагал получить следующие результаты:

Уметь использовать технику выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу в учебной игре.

При проведении урока я использовал современные образовательные технологии в соответствии с требованиями ФГОС (проектор, компьютер) и использовал его на подготовительном, основном и заключительном этапах урока.

Чтобы добиться цели урока, я подобрал упражнения для разминки и задания, в парах, специальные задания в учебной игре, соответствующие возрастным особенностям и особенностям детей с ОВЗ.

Материал урока оказался легким и доступным для учащихся с ОВЗ, интересным.

В ходе урока была организована индивидуальная, групповая, коллективная работа учащихся.

Наиболее эффективной оказалась двусторонняя игра, потому что учащиеся на практике применили, изученные приемы игры.

Соотношение деятельности учитель-ученик соответствует реализации личностно ориентированного подхода в обучении: применение диалоговых форм общения, создание проблемных ситуаций, осуществление обратной связи, объем и характер самостоятельной работы.

На уроке мною использовались следующие средства обучения: проектор, компьютер.

Темп урока медленный, исходя из возможностей класс ОВЗ VII вида.

Распределение времени было рациональное, исходя из особенностей детей. Мне удалось уложиться по времени.

Мне было легко вести урок. Учащиеся включались в работу активно.

Меня порадовали учащиеся, потому что большая часть детей правильно выполняли задания и упражнения, несмотря на свои возможности детей с ОВЗ.

Результаты урока совпадают с целью урока.

Я полагаю, что почти все научились выполнять и использовать на практике (в ходе игры), что подтверждают результаты самоконтроля и самооценки учащихся.

Домашнее задание имеет оптимальный объем, доступность, поэтому не вызовет затруднения у учащихся.