

Урок по физической культуре в 8 классе.

Дата проведения: 09.02.2018г

Раздел учебной программы: Спортивные игры

Тема: Волейбол

Цель: совершенствование техники выполнения элементов волейбола

Задачи:

Образовательные задачи:

- Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу.
- Совершенствовать технику подач и нападающего прямого удара.

Игра с элементами волейбола.

Оздоровительные задачи:

- Развивать у учащихся координационные способности
- Прививать навыки самоконтроля
- Развивать скоростно-силовые качества

Воспитательные задачи:

- Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.
- Воспитывать смелость, настойчивость, взаимовыручку

Тип урока: учебно - тренировочный

Место проведения: спортивный зал ГБОУ СОШ с. Георгиевка.

Время проведения: по расписанию

Инвентарь: волейбольные мячи, сетка волейбольная, свисток

Используемые современные образовательные технологии: «ФГОС ОО: особенности проектирования учебно-воспитательного процесса а ОУ» , «Методология внедрения и реализация ФГОС ОВЗ в ОО»

| Части урока | Частные задачи к конкретным упражнениям | Содержание учебного материала | дозировка | Организационно-методические указания |
|-------------------------|--|---|-----------------------------|---|
| Подготовительная-12 мин | -Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность | 1.Построение. Проверка формы. Приветствие. 2.Сообщение | 15-20 с. 10-15 с. 3-4 | - Добиваться быстроты построения - Обеспечить конкретность и |

| | | | | |
|-----------------|--|---|---|---|
| | <p>-Создать установку на достижение результата</p> <p>-конкретизация внимания</p> <p>-Подготовить мышцы стоп к нагрузкам</p> <p>-Подготовка сердечно-сосудистой системы</p> <p>- Организовать на выполнение ОРУ</p> <p>- Содействовать эластичности мышц, подвижности суставов</p> | <p>задач урока.</p> <p>3.Повороты на месте.</p> <p>4.Ходьба: на носках</p> <p>На пятках</p> <p>5.Бег приставным шагом</p> <p>Медленный бег</p> <p>6.Ходьба с дыхательными упражнениями</p> <p>Перестроение расчётом на первый второй</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>И.п –о.с. круговые движения головой</p> <p>2.и.п.-руки к плечам круговые вращения руками</p> <p>3.и.п.руки на пояс,ноги шире плеч. Наклоны вперёд</p> <p>4.и.п.-о.с. приседание</p> <p>5.и.п.-о.с. прыжки на месте</p> | <p>поворота</p> <p>1-2 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> | <p>доступность понимания учащимися</p> <p>- Руки держать на поясе</p> <p>- Руки за головой</p> <p>- Следить за дистанцией</p> <p>- Амплитуда движения умеренная</p> <p>- Следить за чёткостью выполнения упражнений</p> |
| Основная-25 мин | <p>- Содействовать чёткости выполнения</p> <p>-Научить</p> | <p>1.Повторение верхней передачи мяча в командах</p> | <p>5-7 мин.</p> <p>5-7 мин.</p> | <p>- Контролировать технику выполнения</p> |

| | | | | |
|------------------------------------|---|--|---------------------------------|---|
| | <p>взаимодействию игроков</p> <p>- Добиваться точности выполнения упражнения</p> <p>- содействовать усовершенствованию изученного материала</p> | <p>2. Чередование верхней и нижней передачи мяча через сетку</p> <p>3. Подача мяча в определённую зону</p> <p>4. Игра волейбол</p> | <p>5-7 мин</p> <p>7-10 мин.</p> | <p>упражнений</p> <p>- Научить вести игру в три касания</p> |
| <p>Заключительная часть -3 мин</p> | <p>- Содействовать осмыслению результативности</p> | <p>Построение.</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Выставление оценок.</p> | <p>3 мин.</p> | <p>Стимулировать к самоанализу собственной деятельности</p> |