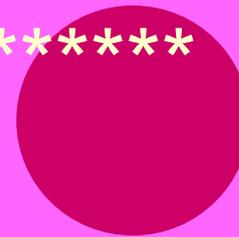
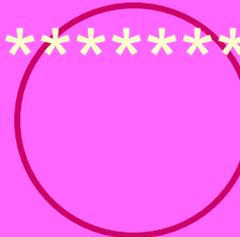
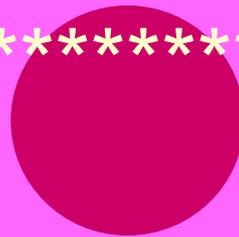
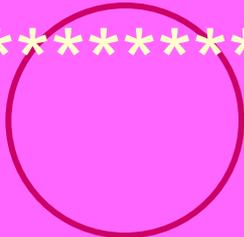
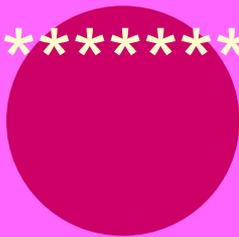


*Презентация урока
по физической культуре
для учащихся 8 класса*

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ

***Тема: «Передача мяча через сетку
двумя руками сверху и прием
мяча снизу во встречных
колоннах»***



- *Место проведения:*
спортзал школы 24x12
- *Время проведения:*
11.50-12.30
- *Инвентарь и оборудование:*
В/б мячи 12 штук, сетка.
- *Урок проводит: учитель*
физической культуры
Матвеева Н.Н.
 - *ГБОУ СШ №288*
- *Адмиралтейского района*

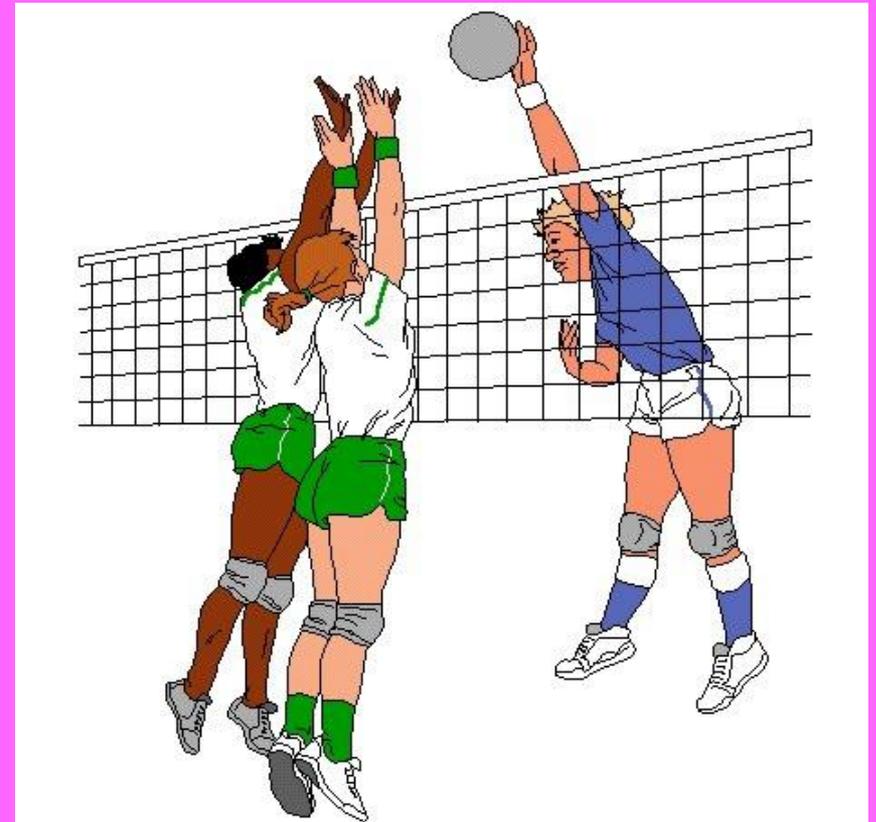
Санкт-Петербург

*****Основные задачи:*****

- *Совершенствовать навык в технике передачи мяча сверху двумя руками после передвижения в условиях игровой деятельности.*
- *Совершенствовать навык в технике приема мяча снизу.*
- *Способствовать развитию координационных способностей, скоростно-силовых качеств.*
- *Способствовать воспитанию чувства коллективизма*
- *Содействовать усвоению знаний учащихся о технике приема и передач мяча о технике передвижений.*

******Части урока:******

- *Вводно-подготовительная часть*
- *Основная часть*
- *Заключительная часть*



*****Вводно-подготовительная часть*****

Частные задачи:

- Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность к уроку.
- Создать установку на достижение конкретных результатов.
- Содействовать активизации внимания и организованности учащихся
- Содействовать постепенному втягиванию организма в работу. 4-5упр
- Способствовать развитию концентрации внимания и быстроты реакции на звуковой сигнал .
- Содействовать разогреванию мышц , подготовки организма к работе. Совершенствовать уч-ся в способах перемещения волейболиста.(для упр.7-8)
- Содействовать восстановлению дыхания и организовать уч-ся для О.Р.У
- Содействовать увеличению эластичности мышц и подвижности в шейном отделе позвоночника.
- Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах рук и плечевого пояса.(для упр.10.3-10.6)
- Содействовать увеличению эластичности мышц и подвижности в пояснично-крестцовом отделе позвоночника
- Содействовать увеличению эластичности мышц и подвижности в тазобедренных суставах.(для упр.10.8-10.9)
- Организовать учащихся для выполнения основной части урока.

Вводно-подготовительная часть

Содержание учебного материала:

- 1. Построение в одну шеренгу , обмен приветствиями. -25-30 сек.
Требовать организованность действий , быстроту и четкость выполнения команд.
- 2. Сообщение задач урока. -25-30 сек.
Обеспечить конкретность и доступность задач для понимания.
- 3.1 Ходьба в колонне по одному по периметру зала . -20-25 сек.
Выполнение под счет следить за сохранением осанки.
- 3.2 - на носках, руки к плечам. -20-25 сек.
- 3.3 - на пятках , руки за голову. -20-25 сек.
Следить за осанкой , лопатки сведены.

*****Вводно-подготовительная часть*****

Содержание учебного материала:

- 6. Бег по залу с выполнением заданий по свистку (остановки, приседания). -2 мин.
- Следить за дистанцией

- 7. Передвижение по диагонали приставными шагами правым, левым боком, с выпрыгиванием вверх, руки вверх. -1 раз по 18 м.
- Обратить внимание на правильную технику выполнения

- 8. Бег с ускорением до 18 м. -3 раза.
- Выполняются по диагонали, по возможности догнать впереди бегущего.

- 9. Ходьба по периметру зала в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений и с размыканием на дистанцию в два шага. – 60 сек.
- Выполнять под счет

*****Вводно-подготовительная часть*****

Содержание учебного материала:

- *Выполнение обще-развивающих упражнений в движении в ходьбе по периметру зала.*
- *Каждое упражнение выполняется 6-8 р.*

- *1) И.П. - руки вниз*
- *1-2-3-4 руки дугами вперед в стороны –вдох*
- *5-6-7-8 руки вниз-выдох*
Следить за правильностью выполнения в сочетании с шагами.

- *2) И.П. - руки на поясе*
- *-1.поворот головы влево*
- *-2. И.П*
- *-3. поворот головы вправо*
- *-4. И.П*
Следить , чтобы плечи не поворачивались.

- *3) И.П. - руки к плечам.*
- *1-2-3-4 четыре круга руками вперед*
- *5-6-7-8 то же назад*
Следить за амплитудой движений.

- *4) И.П. - правая рука вверх*
- *1-2 два рывковых отведения руками назад*
- *3-4 то же, но левая рука вверх.*
Следить , чтобы руки в локтях не сгибались.

*****Вводно-подготовительная часть*****

Содержание учебного материала:

5) И.П. руки в стороны.

1-2-3-4 четыре круговых движения предплечьями книзу

5-6-7-8 то же кверху

● 6) И.П. руки вниз, пальцы сжаты в кулак.

1-2-3-4 четыре круговых дв. кистью вперед.

5-6-7-8 то же назад

Обратить внимание на большую амплитуду движений.

● 7) И.П. руки за головой.

1- шаг правой, поворот туловища направо

2- И.П.

3- шаг левой, поворот туловища налево

Следить за правильностью выполнения.

● 8) И.П. руки вниз.

1-шаг левой, наклон вперед книзу руки вперед-вверх.

2-шаг правой, наклон вперед книзу руки вперед-вверх.

Следить , чтобы ноги в коленях не сгибались.

● 9) И.П. руки на поясе

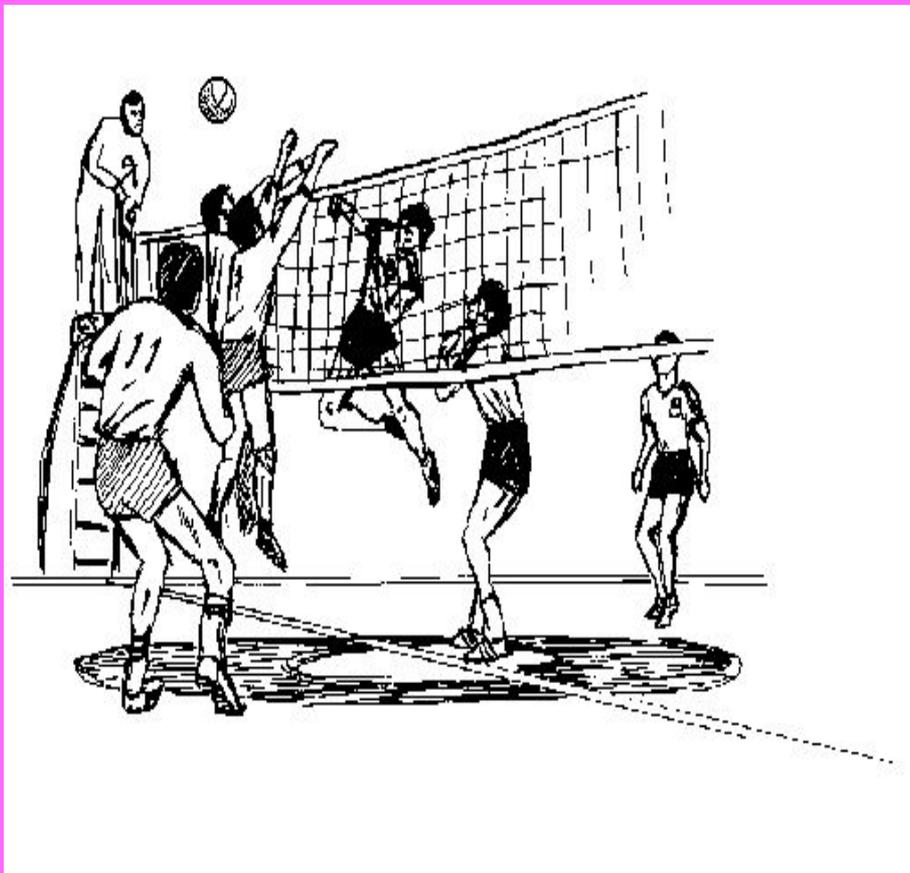
1-2-3-4 пружинистый выпад правой

5-6-7-8 то же левой.

Спина прямая , не наклоняться вперед, нога сзади на носке.

*****ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ*****

Частные задачи:



- Восстановить навык в выполнении передачи сверху двумя руками на месте.
- Совершенствовать навык в выполнении выхода под мяч и принятие технически верного положения для приема снизу.
- Совершенствовать навык приема мяча сверху двумя руками в движении
- Совершенствовать навык в выполнении : придавать нужное направление мячу.
- Совершенствовать навык приема мяча сверху и снизу в движении и передаче мяча через сетку, со сменой мест.

*****ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ*****

Содержание учебного материала:

- *Передача мяча над собой сверху двумя руками. 10 раз*
- *Выполнение передач над собой с хлопком прямыми руками. 2-3 раза*
- *Поочередное выполнение передачи мяча двумя руками сверху над собой и прием двумя руками снизу. 10-15 р.*
- *Выполнение передачи мяча двумя руками сверху, перемещаясь приставными шагами от одной боковой линии до другой и обратно. 5-6 мин.*
- *Обратить внимание на работу ног и разгибание рук в локтевых суставах , на правильное положение пальцев на мяче и кистевому движению рук.*
- *При чередовании передач обратить внимание на работу ног, при передаче снизу стойка должна быть более глубокой.*
- *Следить за сохранением правильной стойки волейболиста.*

*****ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ*****

Содержание учебного материала:

- *Поочередное выполнение передачи мяча двумя руками сверху над собой передачи мяча двумя руками снизу партнеру.*
- *Передачи мяча во встречных колоннах через сетку со сменой мест , в двух, в четырех колоннах.*
- *Подвижная игра «Мельница» Передачи с внутреннего круга во внешний , внутренний круг стоит на месте , внешний движется по сигналу , то в правую сторону , то в левую. Во внутреннем круге стоит четыре человека во внешнем восемь.*
- *Следить за стойкой одна нога чуть выдвигается вперед, корпус наклоняется чуть вперед.*
- *Обратить внимание за высотой передач и на четкость передвижений.*
- *Обратить внимание, что игроки кроме своих действий должны следить за действиями партнера и при необходимости меняться местами.*

*****Заключительная часть*****

Частные задачи:

- Содействовать нормализации дыхания и восстановлению функционального состояния организма учащихся.
- Содействовать концентрации внимания и настроить учащихся на предстоящую учебную деятельность
- Содействовать осмыслению учащимися выполнения задач урока и результативности собственной учебной деятельности.



*****Заключительная часть*****

Содержание учебного материала:



- *Бег по периметру зала с постепенным снижением скорости с переходом на ходьбу.*
- *Игра «Минута» в ходьбе по периметру зала. С остановкой и шагом внутрь зала после окончания время (у каждого свое чувство времени).*
- *Подведение итогов урока, оценка степени решения задач, выделение лучших и выставление оценок за урок, выявление мнений учащихся о результативности их деятельности.*

*****Заключительная часть*****

Организационно-методические указания:

- Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания.
- Обратить внимание, на то что счет ведется не вслух, а про себя.
- Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке.

