

МБОУ «Гимназия №2»

Конспект занятия по физической культуре.

Раздел: Волейбол

**Тема: « Совершенствование технико-тактической
подготовки в волейболе»**

Учитель Саттаров Р.И.

Тип урока: комбинированный

Тема урока: Совершенствование технико-тактической подготовки в волейболе.

Цель урока: Способствовать закреплению технических приёмов в волейболе.

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику нижней и верхней передачи и приема мяча.
2. Совершенствовать командные действия.
3. Развивать у обучающихся координационные способности, быстроту, силу, ловкость.
4. Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе, чувство ответственности за порученное задание и прививать интерес к занятиям волейболом.

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи на каждого учащегося, обручи (2шт)

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	<p>Подготовительная часть</p> <p>1. Построение, приветствие, краткое сообщение задач урока Класс, «Становись!» Класс, «Равняйся!» «Смирно!», «Вольно!» Добиться дисциплинированности и внимания. Обратить внимание на внешний вид учащихся. Задачи урока довести в доступной форме. Напомнить о соблюдении техники безопасности.</p> <p>2. Организация команд, название</p> <p>3. Ходьба - спортивной ходьбой «Налево в обход, шагом, марш!».</p> <p>4. Бег:</p> <p>5. Специально-беговые упражнения: - приставными шагами правым боком с круговыми движениями рук назад; - приставными шагами левым (правым) боком с круговыми движениями рук назад; - подскоки вверх с круговыми движениями рук вперёд - подскоки вверх с круговыми движениями рук назад то же назад - Один свисток – остановка шагом, коснуться одной (двумя) руками пола, поворот на 90° и продолжить бег в обратном направлении. - Два свистка – выполнить сед, встать и продолжить бег в обратном направлении - Длинный свисток – выполнить бег в обратном направлении Упражнения на дыхание</p> <p>6. Перестроение в колонну по два, поворотом в движении. «Налево по два – Марш!» К своим мячам бегом – марш!</p> <p>7. Игровая разминка (ОРУ с волейбольным мячом на месте, с передвижением). Разделить на две команды. Объяснить задание. При выполнении упражнений с мячом учитель называет цифру. Учащиеся выполняют рывок в беге к волейбольной сетке и обратно становятся на свои места. Соревнования ведутся между командами,</p>	<p>5-7 мин 30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>20 м</p> <p>30 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>30 сек</p>	<p>Добиться дисциплинированности и внимания. Обратить внимание на внешний вид учащихся. Задачи урока довести в доступной форме. Напомнить о соблюдении техники безопасности.</p> <p>Темп выполнения средний. Следить за осанкой. Частая работа ног перекатом с пятки на носок, руки согнуты в локтях Темп средний. Соблюдать дистанцию 1,5-2 м. Соблюдать интервал. Прыжки выполнять высоко</p> <p>Соблюдать дистанцию Внимательно слушать свисток и выполнять указанное задание - с ускорением</p> <p>Восстановить дыхание, дышать равномерно, дыхание не задерживать. Глубокий вдох. Выдох.</p>

	<p>какая из двух быстрее займёт своё место, тот получает очко. Учителю необходимо следить за правильным выполнением ОРУ и начислением очков командам.</p> <p>I. И.п. стойка ноги врозь, мяч перед грудью 1 – выпрямить руки, мяч вперёд 2 – и.п. 3 - выпрямить руки, мяч вверх 4 – и.п.</p> <p>II. И. п - стойка ноги врозь, мяч вверх, наклоны в стороны. 1-2 влево 3-4-вправо</p> <p>III. И.п. – стойка ноги врозь, мяч зажат стопами, наклон вперед, руки в стороны «мельница» 1,3 – поворот влево 2,4 – поворот вправо</p> <p>IV. И.п.- сед упор сзади, ноги согнуты, мяч на коленях 1-4 – пройти вперёд на руках и ногах 1-4 – то же назад</p> <p>V. И.п. о.с., мяч перед собой 1-3 – три прыжка на месте 4 – прыжком – поворот кругом, вправо 1-4 -то же влево.</p> <p>VI. И.п. – о.с. 1-2- руки вверх, вдох 3-4 выдох</p> <p>8.Встречная эстафета - бег -переноска двух волейбольных мячей - вожделение обручем волейбольного мяча</p> <p>Основная часть 1.Имитация передачи мяча сверху</p>	<p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>6 -8 раз</p> <p>6 -8 раз</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Смотреть на мяч. Следить за осанкой.</p> <p>Наклоны точно в сторону. Темп выполнения средний. Показ зеркальный. Ноги не сгибать. Темп выполнения средний.</p> <p>Колени развести в стороны.</p> <p>Стараться не уронить мяч</p> <p>Приземляться на носочки Следить за осанкой и вертикальном положении туловища во время выполнения поворота в прыжке. Соблюдать очередность поворотов. Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Построить учащихся на углу волейбольной площадки в колонну по одному для проведения встречной эстафеты. После выполнения задания учащийся остаётся в конце противоположной колонны и происходит смена мест.</p> <p>Передавать эстафету хлопком ладони Если уронили мяч, то необходимо вернуться и начать бег с того же места</p> <p>Постоянное соприкосновение обруча и мяча Подвести итог эстафеты и записать результаты в протокол.</p> <p>Ноги полусогнуты, туловище прямое. Выполнение упражнения до свистка. Добиться согласованности</p>
--	--	--	--

2	2.Имитация передачи мяча снизу		движения рук и ног. Выполнение упражнения до свистка.
	3.Упражнения с мячом в парах - бросок мяча из-за головы; - бросок правой рукой;	20 мин 10 - 12 раз	Прогнуться в спине, выполнять кистевой бросок с высокой амплитудой Выполнение упражнения до свистка
	4.Передача мяча сверху в парах	10 - 12 раз	Расстояние между партнерами 2-3 м. Добиться точности передачи. Выполнение упражнения до свистка
	5. Передача мяча снизу в парах	10 - 12 раз	Расстояние между партнерами 2-3 м. Добиться точности передачи. Выполнение упражнения до свистка
	6.Передачи мяча: 1 шеренга – верхний приём и передача; 2 шеренга – нижний приём и передача;	10 - 12 раз	Добиться точности передачи, правильно выполнять выход на мяч.
	7. Передачи мяча: то же 1 шеренга – нижний приём и передача; 2 шеренга – верхний приём и передача;	10 - 12 раз	Выполнение упражнения до свистка
	8..Верхняя и нижняя передача.		Учащиеся образуют 2 круга, по сигналу выполняют верхнюю и нижнюю передачи. Выигрывает команда, дольше всех удержавшая мяч в воздухе.
	9. Игра «Мяч в воздухе»	5-6 раз	На площадке 4 участника игры. Свободные от игры учащиеся (четвёртые) выполняют судейство и после допущенной ошибки любым учащимся, выполняют замену игроков. Тем самым все учащиеся участвуют в игре и в судействе. Стараться передавать мяч через сетку только после 3 передач на своей половине площадки. Четвёртая передача –ошибка.
	10.Учебная игра «Пятый лишний».		
	Заключительная часть		
1.Построение			
2. Подведение итогов урока			
3. Рефлексия - всем ли понятны критерии оценки? - чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении волейбольных упражнений - у кого появился интерес к волейболу? - выполнена ли нами поставленная цель? - понравился ли вам урок?	4 мин		
4. Домашнее задание			
Класс, « Становись!» « Равняйся, смирно!», «Вольно». Оценивание учащихся, награждение команды-победителя и лучших игроков команд.			

--	--	--	--

--	--	--	--

Самоанализ урока по физической культуре

Раздел: Волейбол

Тип урока комбинированный

Тема урока: Совершенствование технико-тактической подготовки в волейболе.

Цель урока: Способствовать закреплению технических приёмов в волейболе.

Задачи урока:

Совершенствовать технику нижней и верхней передачи и приема мяча.

Совершенствовать командные действия.

Развивать у обучающихся координационные способности, быстроту, силу, ловкость.

Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе, активности, настойчивости, решительности и ответственности за порученное задание.

Урок проводился в 7 классе, присутствовало 10 человек.

Конспект урока соответствует его рабочему плану и программным требованиям данного возраста.

Обучающиеся к началу урока были в спортивной форме. Спортивный зал проветрен, подготовлен спортивный инвентарь для каждого ученика.

Урок начался с построения. Ясно и четко были объявлены цели и задачи урока, сделан акцент на то, как поставленные задачи взаимосвязаны с изученным ранее материалом.

При организации учебной деятельности обучающихся мною ставилась Проблемность урока - умение обучающимися применять технические приёмы в различных игровых ситуациях

Подготовительная часть урока длилась 7 минут, в процессе которой была осуществлена подготовка организма обучающихся к выполнению задач урока в основной части, посредством различных методов и средств. Мною был использован метод рассказа и показа, поточный метод при выполнении специально-беговых упражнений, фронтальный метод при выполнении ОРУ с мячом, групповой и игровой методы, которые способствовали решению оздоровительных и развивающих задач урока.

Обучающиеся работали с волейбольными мячами при выполнении разминки-игры с передвижением, что влияет на активизацию внимания и повышению эмоционального состояния у обучающихся, с различными предметами во встречной эстафете, что способствовало развитию координационных способностей, быстроты, ловкости, силы.

Основная часть урока продолжалась 33 минуты. Построение урока соответствовало дидактическим принципам (от простого к сложному; сознательное отношение и др.).

При выполнении первой задачи обучающиеся совершенствовали навыки передачи мяча, которые применялись и при выполнении второй задачи, но уже в более сложной форме - в групповых взаимодействиях, в игровой ситуации.

В процессе проведения основной части урока мною были использованы основные принципы организации деятельности:

- принцип сознательности (повышение интереса к уроку)
- принцип активности (организация взаимообучения и взаимопомощи)
- принцип доступности (от простого к сложному)
- принцип прочности (достаточное количество повторений и вариативности заданий)

В основной части урока я применила спортивно-игровой метод, что позволило достичь более высоких показателей в технической подготовке и сделало занятие более интересным.

Длительность заключительной части урока 5 минут. Подведены итоги урока с анализом выполнения поставленных задач и проведена релаксация с учащимися для достижения взаимопонимания между учителем и учеником о ценности поставленной и решённой цели урока.

Рефлексия

- всем ли понятны критерии оценки?
- чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении волейбольных упражнений?
- у кого появился интерес к волейболу?
- выполнена ли нами поставленная цель?

Было дано домашнее задание – это логическое продолжение учебной работы.

Соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений.

На протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования и мотивации. Стиль общения с учениками доверительный, построен на взаимном уважении. Обучающиеся между собой проявляли находчивость, умение взаимодействовать в группах.

В процессе урока наблюдалась мотивация ученика на занятие: учащиеся любят волейбол, хорошо освоили технические и тактические действия. При выполнении заданий прослеживается то, что обучающиеся получают удовлетворение в своих лично-ориентированных потребностях, которые выражены в использовании полученных умений и навыков в пределах проведенного занятия.

При решении оздоровительной задачи было уделено внимание на функциональное состояние обучающихся, сочетание нагрузки с отдыхом.

При решении воспитательной задачи я уделяла внимание на дисциплину, взаимодействие в коллективе при выполнении групповых упражнений. Старалась создать доверительную обстановку и развития такого качества, как уверенность в себе.

Индивидуальная работа прослеживается через планирование нагрузки, которая соответствует данному этапу подготовки. Осуществлению контроля по предупреждению и исправлению ошибок.

Проведенный урок соответствует поставленным задачам. Задачи этого урока работают на перспективу, так как полученные технико-тактические навыки будут использованы в учебной игре по волейболу.

Благодаря разнообразию форм и методов построения уроков, добилась высокой плотности урока, чем вызван у обучающихся интерес к дальнейшим занятиям волейболом.