

План-конспект урока

Учитель физической культуры: Надинова О.М.

Волейбол. 9 «в» класс.

Тема урока: Передачи мяча сверху и снизу 2-мя руками, нападающий удар, тактика игры в волейбол.

Задачи урока:

1.Образовательные:

- 1.1.Обучение нападающему удару при встречной передаче.
- 1.2.Совершенствование передачи мяча сверху 2-мя руками в прыжке.
- 1.3.Закрепление нижней передачи мяча.

2.Воспитательные:

- 2.1.Воспитание морально-волевых качеств, чувство коллективизма, дисциплинированности.

3. Оздоровительные:

- 3.1. Обучение учащихся методам самоконтроля и регулирования нагрузки,
- 3.2. Укрепление мышечных групп, определяющих правильную осанку при выполнении специфических (волейбольных) упражнений.

Дата проведения: 20.12.2022 года.

Время проведения: 9.25-10.10

Место проведения: Спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные сетки, конусы и свисток.

Используемые педагогические технологии:

- развивающего обучения – формирование универсальных учебных умений и действий: регулятивных (организационных), познавательных (интеллектуальных), коммуникативных, личностных;
- личностно-ориентированные (дифференцированное обучение) – педагогическая коррекция, поддержка и выравнивание слабоуспевающих учащихся (использование похвалы как средство поощрения);
- здоровьесберегающие – обучение методам самоконтроля и регулирования нагрузки, укрепление мышечных групп, определяющих правильную осанку при выполнении специфических (волейбольных) упражнений;
- игровая – гибкость управления учебным процессом, введение игровых моментов в основную часть занятия, применение интегративной подготовки, воспитание игрового интеллекта;
- групповая – активная самостоятельная работа на уроке в парах, группах.



КОПИЯ
ВЕРНА

Ход урока.



Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть	9 мин	
Построение, сообщение задач урока.	1 мин	В 1 шеренгу, выявление больных и освобожденных Измерение ЧСС за 10 сек
1. Строевые команды 2. Шагом 3. Бег - Захлестываем голени - Высоким подниманием бедра передвижение приставным шагом имитация передачи сверху 2-мя руками - Правым боком - Левым боком - Бег с выполнением упражнений: - круговые движения руками (вперед и назад) - вперед крестные движения руками перед собой, сжимания пальцы в кулак - Шагом - ОРУ на месте - Круговые движения головой - Наклоны вперед-назад-вправо-влево - Приседания «Мельница» - Отжимания	30 сек 3 мин 1 круг 3 мин 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 25/15 раз	Лопатки сведены, голову держать прямо, смотреть вперед В колонну по 1, дистанция 2-3 шага. Ноги полусогнуты, при передвижении руками выполнять имитацию передачи мяча сверху 2-мя руками Руки полусогнуты, амплитуда движения большая В колонну по 1-му. Как только перешли с бега на шаг Измерение ЧСС за 10 сек
Перестроение	1 мин	В парах, на пару мяч. Друг напротив друга через сетку: юноши на одной сетке, девушки на другой Измерение ЧСС за 10сек

КОПИЯ
ВЕРНА

Основная часть Упражнения с волейбольным мячом: 1.Передача мяча 2-мя руками сверху над собой на месте 2.Передача мяча сверху в парах 3.Передача мяча 2-мя руками сверху над собой затем партнеру в прыжке 4.Передача мяча 2-мя руками сверху в парах в прыжке 5. Прямая верхняя подача 6.Удар по мячу одной рукой – нападающий удар <i>Перестроение</i> 7.Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером 8. Передачи снизу 2-мя руками со стенкой. <i>Перестроение</i> 9. Игровое упражнение – передачи снизу 2-мя руками в круге 10.Игра в волейбол на полплощадки Задание: прием подачи – передача в 3-ю зону	32 мин 2х15 раз 2 мин 2 мин 3 мин 1 мин 3 мин 1 мин 5 мин 2 мин 1 мин 4 мин 8 мин	В парах через сетку. Передача выполняется вверх на 50-60 см, Пальцы кистей образуют воронку, большие и указательные – треугольник Одна нога впереди, полусогнуты – в момент передачи выпрямляются руки и ноги Согласованная работа рук и ног. Руки после передачи над собой не опускаем, мяч находится надо лбом В момент приема мяча руки сгибаются незначительно – передача выполняется за счет работы кистей <u>Измерение ЧСС за 10 сек</u> Партнеры располагаются на расстоянии 3 м от сетки Обратить внимание на ноги – одна впереди, полусогнуты. Удар выполняется ладонью, пальцы напряжены, мяч находится перед собой, выше головы Направление удара (руки, кисти) – вперед вниз Мяч направляется под сеткой В колонну по 1-му (около конусов) у каждого мяч, По 2-е колонны на одной сетке, у сетки располагается учащийся, который выполняет подбрасывание мяча под нападающий удар после полученной передачи от партнера. С 2-3 шагов разбега, под углом 45° к сетке, учащийся выполняет нападающий удар по мячу Одна нога впереди, полусогнуты. В момент передачи ноги выпрямляются. Руки прямые, передача выполняется
--	--	--

КОПИЯ
ВЕРНА

		предплечьями, образующими одну ровную поверхность Учащиеся 4-5 человек образуют команду и располагаются по кругу (группу формирует преподаватель) Передачи мяча: первая – сверху 2-мя руками, затем только снизу 2-мя руками Задание не уронить мяч, чья команда сделает большее количество передач получает оценку «5» Команды – как и в упражнении 9. В 1- шеренгу.
Заключительная часть Разбор игры. Подведение итогов, выставление оценок. Рефлексия. Домашнее задание. Организованный уход.	3 мин.	Понравился ли вам урок? Что понравилось больше всего в уроке? С какими чувствами вы уходите с урока? Измерение ЧСС за 10 сек – во время занятия мы неоднократно измеряли ЧСС что мы можем отметить? Следовательно, можно сделать вывод, что зная значение упражнения в ЧСС, мы можем самостоятельно регулировать нагрузку Домашнее задание: Упражнения для развития гибкости (наклоны, круговые движения, махи руками, ногами и т.п.)каждое упражнение выполнять не менее 50 раз в течении дня 2-3 раза

КОПИЯ
ВЕРНА

Отзыв

об уроке физкультуры в 9 «в» классе
Учитель Надирова О.М.



Раздел: «Волейбол»

Тема: «Передача мяча сверху и снизу 2-руками, нападающий удар, тактика игры в волейбол»

Надирова Оксана Мевлюдовна в декабре 2022 года провела урок физкультуры для учителей Многопрофильного лицея №30. Учебный материал соответствует задачам урока, последовательность и дозировка упражнений соответствуют полу, возрасту, уровню физической подготовленности занимающихся; продуманны организационно-методические моменты урока. Урок и организация занимающихся начались своевременно. Учитель при реализации учебных заданий с занимающимися использовала такие методы, которые были целесообразны.

Преподаватель на уроке обращалась за помощью к ученикам. В помощники она выбирала тех ребят, которые лучше всего подготовлены физически и дисциплинированы. Ребята помогали ей в проведении разминки и также демонстрировали своим одноклассникам правильность выполнения новых упражнений и элементов.

Затраченное время на каждую часть урока соответствует с запланированным временем в конспекте. Следовательно, части урока не были затянутыми или ускоренными. На подготовительную часть было затрачено 12 мин., на основную часть - 28 мин., на заключительную - 5 мин.

При обучении и совершенствовании техники двигательного действия учитель использовал упражнения, помогающие быстрому, правильному и экономичному его освоению. На стадии обучения при формировании двигательного навыка, в большей степени использовались подводящие и подготовительные упражнения, а при совершенствовании техники – специальные упражнения.

В процессе урока развивались такие качества, как ловкость и быстрота реакции. Все упражнения выполнялись в условиях оптимальной нагрузки, после выполнения серии сложных упражнений шли упражнения на восстановление, где учащимся давалась возможность отдохнуть и восстановить свои силы.

Учитель была спокойна, выдержана, умерена в жестикуляции; общалась с учащимися корректно, доброжелательно, речь была культурной и литературно грамотной; также учитель был требователен и объективен по отношению к учащимся.

Дисциплина на уроке была хорошей, благодаря тому, что учитель смог заинтересовать учащихся и настроить их на рабочий лад, на ответственное отношение к уроку физической культуры.

Учитель физкультуры:

А.Г.Абдулаев

Отзыв

об уроке физкультуры в 9 «в» классе
Учитель Надирова О.М.



Раздел: «Волейбол»

Тема: «Передача мяча сверху и снизу 2-руками, нападающий удар, тактика игры в волейбол»

Надирова Оксана Мевлюдовна в декабре 2022года провела урок физкультуры для учителей Многопрофильного лицея №30. . Урок начался вовремя. Учебный материал соответствует задачам урока, последовательность и дозировка упражнений соответствуют полу, возрасту, уровню физической подготовленности занимающихся.

В процессе урока решались образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Физическая культура - единственный предмет в школе, учебно-воспитательный процесс которого направлен не только на обучение и воспитание учащихся, но и на разностороннее укрепление здоровья, закаливание школьников. Для этого учителем использовались разнообразные средства, методы, приемы, создавались специальные условия: соблюдение гигиенических требований к местам занятий, одежде, обуви учеников; использовались упражнения на осанку, дыхательного характера; активизировалась двигательная деятельность учащихся. Все это позволило развивать и совершенствовать функции и системы растущего организма. Оздоровительная работа на уроках физической культуры, как правило, идет незаметно, параллельно с обучением и воспитанием, что при анализе деятельности учителя в этом направлении требует от проверяющего специальных профессиональных знаний.

В основной части урока учащиеся закрепили технику выполнения нападающего удара, совершенствовали технику приёма мяча с подачи и передачу мяча. Урок проведён методически правильно, выдержаны части урока, хороший подбор ОРУ, хорошая организация урока.

Урок был высокой плотности, дети постоянно были заняты выполнением упражнений, которые им предлагал учитель.

Учащиеся на уроке проявляли активность, интерес, старались выполнять упражнения как можно правильнее и лучше.

Учитель физической культуры:

К.О.Рашкуев.

Зам. директора по УВР

З.Х. Мусаева