

Конспект открытого урока по физической культуре для 7 класса

Раздел программы: «Волейбол»

Тема урока: нижняя прямая подача.

Тип урока: образовательный.

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения: 18.10.2019 г.

Учитель: Соловьёв М.В.

Задачи урока:

-Образовательные:

разучить нижнюю прямую подачу

-Оздоровительные:

укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат;

развивать физические качества (быстроту реакции, координацию, внимание).

-Воспитательные:

сформировать гражданско-патриотическую позицию, чувство гордости за спортивные успехи Российских спортсменов, чувство переживания за неудачные выступления.

Оборудование и инвентарь:

-гимнастические скамейки;

-волейбольные мячи по количеству обучающихся;

-секундомер;

-свисток.

-ноутбук

-видеопроектор

-проекционный экран

-цифровой фотоаппарат

-плакат с изображением и описанием порядка действий при выполнении нижней прямой подачи.

Содержание	Дозировка	Основные методы и приемы; методические указания	Формы организации
Подготовительная часть урока – 10 минут			
Построение учеников. Приветствие. Сообщение задач.	1 мин.	Внешний вид (наличие с/формы) и отметить отсутствующих.	Фронтальная. Построение в одну шеренгу
Сообщение о спортивной игре волейбол (история создания игры, напомнить об успехах советских и российских спортсменов)	3 мин.	Беседа	Фронтальная
Дать задание ученикам, освобожденным от урока	30 с.		Групповая, над созданием газеты
Бег: – в медленном темпе; – приставными шагами; – спиной вперед; – змейкой, противоходом	2–3 мин.	Соблюдать дистанцию	В колонну по одному, за направляющим
Комплекс ОРУ I. И.П. – основная стойка, руки на пояс. Круговые движения головой 1–4 – вправо. 1–4 – влево.	4 мин. Повторить 4 раза	Спина прямая	Фронтальная
II. И.П. – основная стойка, руки на плечи. 1–4 – вперед. 1–4 – назад.	По 6–8 раз	Спина прямая	Фронтальная
III. И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, правая рука вверх. 1–2 – правая вверх. 3–4 – левая вверх.	По 6–8 раз	Рывки с максимальной амплитудой	Фронтальная
IV. И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны в сторону. 1–2 – вправо; /3–4 – влево.	По 6–8 раз	Ноги, спина прямые, наклону точно в сторону	Фронтальная

<p>V. И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки за голову, повороты в сторону. 1–2 – вправо; 3–4 – влево.</p>	<p>По 6–8 раз</p>	<p>Голова прямо, локти разведены в стороны, спина прямая</p>	<p>Фронтальная</p>
<p>VI. И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. 1–3 – наклоны вниз. 4 – И.П.</p>	<p>По 6–8 раз</p>	<p>Ноги не сгибать</p>	<p>Фронтальная</p>
<p>VII. И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, кисти рук в замок перед грудью. 1–4 – круговые движения в кистях вправо. 1–4 – круговые движения в кистях влево.</p>	<p>По 6–8 раз</p>	<p>С максимальной амплитудой</p>	<p>Фронтальная</p>
<p>Основная часть урока – 25 минут</p>			
<p>Нижняя прямая подача. Ознакомить с техникой выполнения подачи. Исходное положение. Положение при ударе по мячу. Положение при завершении выполнения подачи</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Рассказать. Показать пример выполнения. Ознакомить с двигательными действиями при выполнении подачи. Обратить особое внимание на порядок действий, важность сохранения правильного исходного и конечного исходных положений. Продемонстрировать возможные ошибки при неправильных действиях</p>	<p>Фронтальная</p>
<p>Этап самостоятельного ознакомления с двигательным действием, выполнение нижней прямой подачи через сетку, из-за площадки</p>	<p>2–3 мин.</p>	<p>Выделить обучающихся, наиболее затрудняющихся при выполнении задания, объяснить индивидуально</p>	<p>Фронтально в группах одновременно с двух сторон волейбольной площадки</p>
<p>Этап индивидуального самостоятельного выполнения нижней прямой подачи для съемки на фотоаппарат</p>	<p>2–3 мин.</p>	<p>Поочередное выполнение нижней прямой подачи по команде через сетку, перед выполнением задания напомнить основные требования к</p>	<p>Индивидуально</p>

<p>Учебная игра в пионербол с элементами волейбола</p>	<p>5 мин.</p>	<p>исходным и конечным положениям</p> <p>Зал разделен на две игровые площадки для игры в пионербол. Сформировать по две команды у мальчиков и девочек для одновременной игры. Для этого выбрать двух капитанов у мальчиков и у девочек, дальнейшее разделение на команды по выбору капитанов. Определить и указать место командам. Напомнить о возможности применять во время игры технические приемы, изученные на предыдущих уроках – нижние и верхние передачи</p>	<p>По группам: мальчики, девочки</p>
<p>Просмотр полученных фотографий на проекционном экране</p>	<p>5–7 мин.</p>	<p>Посадить обучающихся на скамейки, при демонстрации фотографии конкретного обучающегося предложить ему проанализировать увиденное, сравнить с порядком действий на плакате и фотографией на экране, указать на индивидуальные ошибки</p>	<p>Фронтально, с индивидуальным опросом</p>
<p>Исправление ошибок после просмотра и анализа фотографий</p>	<p>2–3 мин.</p>	<p>Выделить обучающихся наиболее затрудняющихся при выполнении задания, помочь индивидуально</p>	<p>Фронтально, одновременно, по направлению к стене</p>
<p>Заключительная часть урока – 5 минут</p>			
<p>Построение обучающихся. Напомнить задачи урока. Подведение итогов урока. Организованный уход</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Отметить активность на уроке, указать ошибки и как их исправить. Обратить внимание на результаты работы освобожденных от урока</p>	<p>Фронтально</p>

