



ЧЕРЕЗ СЕТКУ МЯЧ ЛЕТИТ – ПУСТЬ СИЛЬНЕЙШИЙ ПОБЕДИТ!

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ В IX КЛАССЕ (ВОЛЕЙБОЛ)

Урок физической культуры обладает рядом специфических особенностей, позволяющих рассматривать его как возможный фактор воспитания учащихся. Применение соревновательно-игрового метода обучения обеспечивает высокую включённость школьников в образовательный процесс, а занятия волейболом способствуют эффективному формированию как двигательных навыков учащихся, так и умений взаимодействия в команде.

ТЕКСТ: ЛЮДМИЛА ИВАНЮК, учитель физической культуры и здоровья высшей квалификационной категории средней школы № 31 г. Бреста

Задачи: совершенствовать технику выполнения приёма мяча сверху и снизу двумя руками; повторить технику выполнения атакующего удара;

развивать быстроту реакции и координацию движений; способствовать воспитанию любви к родному краю.

№	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (8–10 мин)			
1	Построение, сообщение задач урока. Подсчёт пульса	1 мин 10 с	Проверить готовность присутствующих к уроку (внешний вид, самочувствие). Повторить правила безопасного поведения на уроке

Методика и опыт

2	Ходьба:		
	• на носках, руки в стороны, круговые движения кистями вовнутрь и наружу;	20 с	Следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. Влево, вправо, восьмёркой. Спина прямая, следить за осанкой. Руки прямые. Спина прямая
	• на пятках, кисти в замок, ладонями наружу, круговые движения кистями;	20 с	
	• на внешней стороне стопы, руки вперёд, кисти в замок, ладонями наружу;	20 с	
	• на внутренней стороне стопы, руки за спиной, отведение прямых рук вверх;	20 с	
• перекатом с пятки на носок, руки на поясе	20 с		
3	Бег:		
	• в медленном темпе, по свистку смена направления движения;	20 с	Руки движутся вперёд-вверх, дыхание через нос. Соблюдать дистанцию в 3 шага. Смотреть через плечо
	• скрестным шагом правым (левым) боком (руки в стойке волейболиста);	20 с	
	• спиной вперёд;	20 с	
• «змейкой»	20 с		
4	Ходьба с восстановлением дыхания: 1–2 – руки через стороны вверх, вдох через нос; 3–4 – руки через стороны вниз, выдох через рот. Получение волейбольных мячей. Перестроение в колонну по 4 через центр	3 раза	Глубокий выдох
		20 с	
	Комплекс ОРУ с волейбольными мячами		Приложение 1
Основная часть (25–30 мин)			
1	Совершенствование техники выполнения приёма мяча сверху и снизу двумя руками:	5–7 мин	Обращать внимание на ошибки, своевременно исправлять их. Чередовать высоту верхней передачи. Своевременно определять способ передачи. Меняться ролями после выполнения 10 ударов, вести само- и взаимоконтроль.
	• в парах сверху и снизу с выходом под мяч; • передача мяча во встречных колоннах с последующим перемещением в противоположную колонну.		
	Подвижная игра «Мяч через сетку»	2–3 мин	Приложение 2
2	Повторение техники выполнения атакующего удара. В парах:	6–8 мин	Акцентировать внимание на движении руки, положении кисти на мяче, добиваться хлёсткого удара расслабленной кистью. Связующими назначить двух учащихся, умеющих выполнять стабильную и точную передачу. После 8–10 передач смена мест
	• один выполняет атакующий удар без прыжка с собственного подбрасывания, партнёр принимает мяч снизу; • удар без прыжка по летящему мячу; • удар по летящему мячу со второй передачи после 3–5 шагов разбега.		
	В тройках:		
	• один принимает мяч и направляет его поочередно партнёрам; • два партнёра выполняют атакующий удар		
3	Учебная игра в волейбол	8–10 мин	Применение разученных приёмов в игре

Методика и опыт

Заключительная часть (3–5 мин)			
1	Дыхательная гимнастика	1 мин	Приложение 3
2	Подведение итогов урока	2 мин	Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность.
3	Подсчёт пульса. Построение в шеренгу. Домашнее задание. Организованный уход из зала	10 с 1 мин	Сравнить с начальными показателями. Имитация передачи мяча сверху и снизу (50 раз)

Приложение 1

КОМПЛЕКС ОРУ С МЯЧОМ

№	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания
1	И. п. – о. с., руки внизу с мячом: 1 – руки вперёд, 2 – стойка на носках, руки вверх, 3–4 – вернуться в и. п.	4 раза	Руки прямые, активное вытяжение
2	И. п. – о. с., руки внизу с мячом: 1 – стойка на носках, руки вверх, 2 – о. с., руки с мячом за голову, 3–4 – вернуться в и. п.	4 раза	Локти держать узко
3	И. п. – стойка ноги врозь, мяч на макушке в согнутых руках: 1–3 – полунаклоны вперёд с отведением таза назад, 4 – и. п.	4 раза	В пояснице не прогибаться
4	И. п. – о. с., руки прямые за спиной с мячом: 1–4 – наклон вперёд, катим мяч до пяток, 5–8 – вернуться в и. п.	4 раза	Ноги в коленях прямые
5	И. п. – о. с., руки прямые за спиной с мячом: 1 – полуприсед, руки согнуть в локтях, 2 – и. п., 3 – стойка на носках, отведение прямых рук с мячом назад, 4 – и. п.	4 раза	Контроль за правильной осанкой
6	И. п. – о. с., руки внизу, мяч в правой руке: 1 – поднять согнутую правую ногу, передать мяч в левую руку, 2 – и. п., 3–4 – то же в обратную сторону	4 раза	Спина прямая, не наклоняться
7	И. п. – о. с., руки внизу с мячом: 1 – правая нога вперёд на носок, руки вперёд, 2 – поднять правую ногу, согнутую в колене под прямым углом вперёд, руки вверх, 3–4 – вернуться в и. п., 5–8 – то же с другой ноги	4 раза	Спина прямая, контроль осанки
8	И. п. – о. с., руки внизу с мячом: 1 – стойка на правой ноге, левая назад на носок, руки вверх, вдох, 2 – вернуться в и. п., 3–4 – то же с другой ноги	4 раза	Глубокий вдох через нос, выдох через рот



ИГРОВАЯ КАРТОЧКА


Название игры: «Мяч через сетку».

Педагогическое значение: способствует развитию быстроты реакции, внимания.

Задачи: развивать быстроту реакции и внимания; воспитывать любовь к Родине, стремление знать о ней больше.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Инвентарь: мяч.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Вариант 1 Класс делится на две команды, которые располагаются друг напротив друга через сетку следующим образом:</p> 	<p>По свистку игроки, стараясь не уронить мяч, выполняют передачу разными способами, при этом называют города Беларуси. Каждый игрок, выполнивший передачу, уходит в конец своей колонны</p>	<p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передача мяча двумя руками сверху; • передача мяча двумя руками снизу; • чередовать передачу мяча сверху и снизу 	<p>Если игрок уронил мяч, не назвал город или повторил ранее названный, команде соперника присуждается 1 балл. Игра продолжается, пока одна из команд не наберёт 5 баллов</p>
<p>Вариант 2 Учащиеся становятся парами друг напротив друга.</p> 	<p>По свистку игроки выполняют передачи через сетку разными способами, стараясь не уронить мяч, называют при этом города Беларуси</p>	<p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передача мяча двумя руками сверху; • передача мяча двумя руками снизу; • чередовать передачу мяча сверху и снизу 	<p>Выигрывает пара, которая, не уронив мяч, назвёт больше городов</p>

● – учитель ● ● ● ● – игроки ——— – волейбольная сетка

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

№ 1

И. п. – сидя по-турецки, одна рука на грудной клетке, другая на животе, глаза закрыты: медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу на 3–4 секунды. Затем плавный выдох через нос. Повторить 4–6 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдохе.

№ 2

И. п. – сидя по-турецки, руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Медленный вдох через нос, руки ощущают, как расширяется грудная клетка. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра. Повторить 4–6 раз.

№ 3

И. п. – то же, глаза закрыты, ладони положить на живот. Внимание сконцентрировано на движении живота. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. Повторить 4–6 раз.

№ 4

И. п. – то же, спина прямая. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». То же, сменив ноздри. Повторить 4–6 раз.

№ 5

И. п. – то же, спина прямая. Сделать полный вдох через нос и задержать дыхание. Сложить губы трубочкой и выдохнуть весь воздух на 3 резких выдоха. Повторить 4–6 раз.

№ 6

И. п. – стоя ноги врозь. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3–4 секунды. Выдох через рот, руки сначала направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идёт под мышку, другая на плечо. Повторить 4–6 раз. Упражнение выполняем с акцентом на выдох.