

**Муниципальное казенное образовательное учреждение Качугская  
средняя общеобразовательная школа № 2**

**План конспект урока по физической культуре (7 класс)**

**Тема: "Верхняя и нижняя передача мяча в волейболе"**

Разработчик: учитель физической культуры  
первой категории  
Татарников Артем Александрович

п. Качуг.

13.03.2024г.

**Цель урока:** Совершенствовать технику передачи мяча.

**Задачи урока:**

Образовательная:

1. Обучение технике верхней прямой подачи.
2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.
3. Совершенствование техники выполнения перемещения на площадке

Развивающая:

1. Развитие координации, скоростно-силовых качеств.
2. Развивать познавательные способности.
3. Совершенствовать психологическое взаимодействие в коллективе.

Воспитательная:

1. Продолжать воспитывать стремления к физическому совершенствованию.
2. Продолжать воспитывать самостоятельность, активность, чувство коллективизма, дисциплинированности.
3. Продолжать воспитывать стремление к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**Тип урока:** комбинированный.

**Метод проведения:** фронтальный, индивидуальный, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** волейбольные мячи.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводно-подготовительная часть	Построение класса, приветствие, сообщение задач урока.	10 мин.	Пятки вместе, носки врозь, живот втянуть, плечи развернуть; Наличие спортивной формы. Выявление больных и освобожденных.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"><li>• на носках; руки вверх</li><li>• на пятках; руки за голову</li></ul>	0,5 кр 0,5 кр.	Лопатки соединить, живот втянуть, голову поднять, следить за осанкой, спина прямая, смотрим вперед. Следим



<ul style="list-style-type: none"> <li>• перекат с пятки на носок; руки на пояс</li> <li>• в полу приседе; руки за голову в замок</li> </ul>	0,5 кр.  0,5 кр.	за осанкой, спина прямая, не наклоняться. Руки соединить в замок за головой, голову поднять, живот втянуть, плечи развернуть.
Бег: <ul style="list-style-type: none"> <li>• приставными шагами правым (левым) боком</li> <li>• спиной вперед</li> <li>• ускорение по диагонали</li> </ul>	0,5 кр. 0,5 кр. 4 р.	Смотрим через левое плечо, следим за дыханием.  Два шага вдох через нос, два шага выдох через рот.
ОРУ в движении 1. Руки перед собой в замок, выполняем круговые движения	5 - 6 р.	Амплитуда большая, слушаем счет.
2. Руки перед собой в замок выполняем пружинистые движения вперед и над головой, поднимаемся в верх на носках	5 - 6 р.	Делаем резче, слушаем счет.
3. Руки в стороны, согнуть в локтях. Выполняем вращения в перед и назад .	5 - 6 р.	Выполняем с большей амплитудой

4. Правая вверху, левая в низу. Выполняем отведения прямых рук назад.	5-6 р	Руки прямые
5. Руки перед собой .Выполняем рывки руками	5-6 р.	Делаем под счет. Делаем резче.
6. Руки в стороны, выполняем круговые вращения вперед и назад.	5-6 р.	Выполняем с большой амплитудой.
7. Руки перед собой в замок. Выполняем повороты туловища в правую и левую сторону.	5-6 р.	Выполняем под счет
8. Руки на поясе, выполняем наклоны туловища на каждый шаг.	6-8 р.	Ноги не сгибаем, соблюдаем дистанцию.
9. Руки на поясе, выполняем выпад левой и правой ногой	6 - 8 р.	Выполняем под счет.

<p>2. Основная часть</p>	<p>Встали на боковые волейбольные линии, первая шеренга взяла мячи.</p> <p>Разминка с мячами:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски правой, левой рукой, в пол в парах.</li> <li>2. Броски двумя руками из-за головы в пол</li> </ol> <p>1. <i>Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Верхняя передача мяча над собой</li> <li>2) Верхняя передача над собой - передача партнеру</li> <li>3) Нижняя передача над собой</li> <li>4) Нижняя передача над собой - передача партнеру</li> <li>5) Верхняя передача мяча над собой пять раз. Передача партнеру.</li> <li>6) Передача мяча в парах (чередуются: нижняя, верхняя)</li> </ol> <p>Учебная игра</p>	<p>27 мин.</p> <p>5 - 6 р.</p> <p>6 - 8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Пас точно в руки, рука прямая, следим за ногами. Спина прямая, вперед не наклоняемся, следим за ногами.</p> <p>Большие пальцы на уровне глаз, кисти рук образуют форму мяча, мяч ладоней не касается, пальцы оптимально напряжены. Руки прямые и не сгибаются в локте, следим за работой ног и рук. Пас</p>
<p>3. Заключительная часть.</p>	<p>Построение класса. Подведение итогов урока.</p> <p>Д/з: Повторить правила по волейболу</p>	<p>3 мин</p>	<p>Пятки вместе, носки врозь, живот втянуть, спина прямая</p>

Подготовил учитель физической культуры:  А.А. Татарников



## Самоанализ урока по физической культуре учителя первой категории Татарникова Артема Александровича

1. Раздел: Волейбол

2. Тип урока: комбинированный

3. Тема урока: "Верхняя и нижняя передача мяча в волейболе"

4. Цель урока: Совершенствовать технику передачи мяча.

5. Задачи урока:

- Совершенствовать технику нижней и верхней передачи и приема мяча.
- 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 24 ученика. Конспект урока соответствует его рабочему плану и программным требованиям данного возраста.

Обучающиеся к началу урока были в спортивной форме, 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 10 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 ОРУ, фронтальный метод при выполнении ОРУ с мячом, групповой и игровой методы, которые способствовали решению оздоровительных и развивающих задач урока.

Основная часть урока продолжалась 27 минут. 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 взаимо обучения и взаимопомощи)
- принцип доступности (от простого к сложному)



- принцип прочности (достаточное количество повторений и вариативности заданий)

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

Длительность заключительной части урока 3 минуты. Подведены итоги урока с анализом выполнения поставленных задач.

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 личностно-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 уделял внимание на дисциплину, взаимодействие в коллективе при выполнении групповых упражнений. Старался 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, добился высокой плотности урока, чем вызван у обучающихся интерес к дальнейшим занятиям волейболом.

Учитель физической культуры: \_\_\_\_\_ А.А. Татарников