

Конспект урока по физической культуре с использованием ИКТ

Тема урока: Волейбол. Техника выполнения нападающего удара.

Класс: 7

Дата проведения: 15. 10. 2014. Место проведения: спортзал школы

Продолжительность урока: 40 минут

Тип урока: обучающий

Инвентарь: Волейбольные мячи, свисток, ноутбук, мультимедийная презентация.

СОТ: Здоровьесберегающие, ИКТ, элементы игровой технологии.

Цели и задачи:

Оздоровительная:

1. Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие на основе требований программы физического развития.

Образовательная:

1. Обучение нападающему удару.

Воспитательные:

1. Воспитание у детей дисциплины и любви к занятиям физической культурой.
2. Воспитание ловкости, меткости, согласованности действий.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>Вводная часть 10 мин</p>	<p>1. Построение. Сообщение задач урока.</p> <p>2. Ходьба с подбрасыванием мяча впереди:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спиной, вперед - приставным шагом правым и левым боком <p>3. Бег с подбрасыванием мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра, мяч держим в согнутых руках впереди. - с захлестывание голени мяч держим сзади <p>4. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на правой 	<p>1 мин</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид.</p> <p>Слушаем внимательно задание, соблюдать дистанцию.</p> <p>Дыхание не задерживать, следить за мячом, коленями задеваем мяч.</p> <p>захлестывать больше</p> <p>выпрыгиваем вверх</p>

	<p>- на левой</p> <p>- на обеих</p> <p>5. О.Р.У. с подвижной игрой «Вороны и воробьи»</p>	1 круг	«Влево в колонну по два марш!». Класс разделить на 2 команды « Вороны» и «Воробьи». После выполнения упражнения звучит слово «вороны» или «воробьи» после этого названная команда догоняет, а другая убегает. За пойманных, команда получает баллы. Затем после 8 упражнений подводятся итоги игры.
Основная часть 27 мин	<p>1. Компьютерная презентация «Техника нападающего удара в волейболе».</p> <p>См. приложение.</p>	5 мин	Анализ техники нападающего удара, ошибок и способы устранения
	<p>2. Обучение передаче мяча двумя руками сверху в прыжке.</p> <p>- объяснение и показ</p> <p>- выполнение упражнения</p>	5 мин	Ученики построены в колонны. Девочки и мальчики отдельно выполняют. Выполнить передачи над собой, выпрыгнуть вторую передачу сделать через сетку своему партнеру в прыжке. Передачу в прыжке выполнить точно и в наивысшей точке.
	<p>3. Нападающий удар после передачи партнера</p> <p>- объяснение и показ</p> <p>- выполнение упражнения</p>	7 мин.	Класс делится пополам. Колонны выстраиваются на трехметровой линии. Один из команды у сетки, набрасывает мячи. Остальные выполняют нападающий удар, подбирают мяч свой и передают его следующему, сам становится в конец колонны. Мячи у игроков в колонне. Они передают мяч игроку, у сетки получают навесную передачу удара и выполняют

			нападающий удар.
	4. Учебная игра между командами уч-ся.	10 мин.	Задачи для учащихся; подача мяча в зону 6. Прием подачи игрокам зоны 6, передача в зону 3, из зоны 3 навесные передачи для атаки в зоны 2 или 4. Из зоны 2 или 4 нападающий удар.
Заключительная часть 3 мин	Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание.	3 мин.	Анализ наиболее встречающихся ошибок. Выполнение подъема туловища из исходного положения, лежа на спине и сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание).

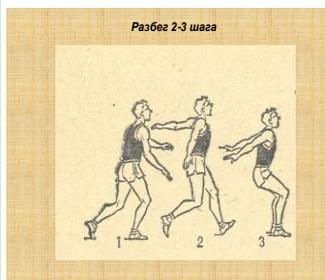
Слайд 1

Навигация

- ➡ Нападающий удар
- Техника выполнения нападающего удара:
- ➡ - разбег
- ➡ - прыжок
- ➡ - удар по мячу
- ➡ - приземление
- ➡ Предотвращение ошибок

Слайд 3

Техника выполнения нападающего удара:



- ➡ Разбег – напрыгивание
- включает в себя 2 шага:
- **первый** короткий-медленный (выбор направления),
 - **второй** более длинный и быстрый (ускорение)

Слайд 2

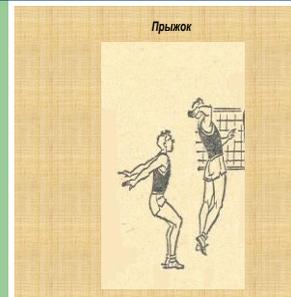
Нападающий удар



- Это самый эффективный способ завершения атаки, именно он чаще всего приносит победные очки

Слайд 4

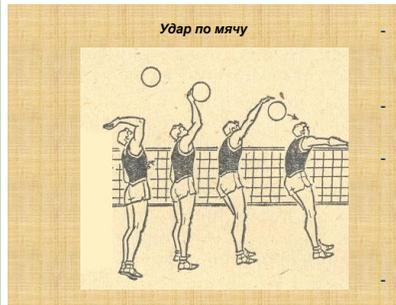
Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины



- ➡ «напрыгивание»:
- стопорящее приземление на пятки
 - взрывной перекат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевод горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка)

Слайд 5

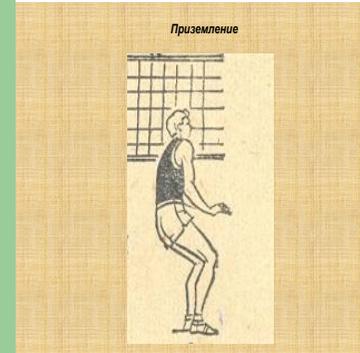
Важно!
В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется!



- локоть бьющей руки максимально поднимается вверх
- удар осуществляется ладонью
- при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, над сеткой
- при завершении удара мяч «заколачивается» под себя

Слайд 6

Приземление после удара



 **Приземление:**

- приземляться на носки полусогнутых ног
- сохранять равновесие

Слайд 7

**Чтобы избежать ошибок,
ПОМНИ:**

- ➡ **Разбег** - думаю куда бить мячом, выполняю быстро
- ➡ **Прыжок** - выпрыгиваю вверх-вперед с выносом обеих рук из-за спины
- ➡ **Удар по мячу** - поднимаю локоть, хлестко накрываю мяч кистью
- ➡ **Приземление** - на носки ног, держу равновесие