

Урок: физическая культура

Класс: 9 «А»

Составитель: Мартьянов С.А.

Тема: урок по волейболу.

Задачи урока:

1. Обучать технике передачи мяча двумя руками сверху.
2. Обучать технике передачи мяча двумя руками снизу.
3. Обучать технике нижней прямой подачи мяча.
4. Развивать двигательные качества.
5. Прививать интерес к систематическим занятиям ФК

Место проведения: спортивный зал школы № 250

Инвентарь: гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи (1кг, 2кг), баскетбольные мячи, волейбольные мячи, свисток.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Метод. приемы организ.,восп.,обучения
1 Организовать класс для проведения урока и обеспечить физическую готовность к уроку.	Подготовительная часть Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевые упражнения: «Нале-во!» «Кру-гом!» «Напра-во!» «Прыжком кру-гом!» «Напра-во!»	10-12 мин 1 мин 2 мин	Команды: Равняйся, смирно, по порядку рассчитайся! Сообщить задачи на предстоящий урок.
2 Активизировать адаптационные возможности организма к физическим нагрузкам.	Ходьба: - на носках, руки на пояс - на пятках, руки в стороны • в присяде, руки за голову • прыжками в присяде	2 мин	Спина прямая туловище не наклонять, следить за дыханием.
3. Развивать координационные способности.	Бег: - обычный - «змейкой» - с остановками по сигналу: 1 свисток – остановка шагом 2 свистка - поворот кругом - прыжками с ноги на ногу	2 мин	Плечи развернуть, спина прямая, туловище не наклонять следить за осанкой,
4 Способствовать развитию восстановления дыхания после продолжительной физической нагрузки.	Ходьба.	2 мин	Вдох выполнять через нос, выдох через рот
5 Организовать уч-ся для проведения ОРУ	Перестроение	1 мин	Команды: на месте стой 1-2!

<p>6 Способствовать развитию эластичности связок в лучезапястных суставах</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p>И.п. – руки перед грудью в замок 1-4 вращение в кистевых суставах вправо. 5-8 вращение в кистевых суставах влево.</p>	<p>10 мин 6-8 раз</p>	<p>Движения выполнять плавно и поступательно, без рывков. Во избежания травматизма.</p>
<p>7 Добиться улучшения циркуляции крови в мышцах верхних конечностей.</p>	<p>И.п. –руки перед грудью в замок 1- руки вперед, ладонями наружу 2 – и.п. 3 – руки вверх, ладонями наружу 4 – и.п.</p>	<p>8-10 раз</p>	<p>Стараться “выгнуть” кисти рук как можно больше наружу.</p>
<p>8 Добиться увеличения подвижности в плечевом суставе</p>	<p>И.п. – руки вверх 1-4 вращение в плечевых суставах вперед 5-8 вращение в плечевых суставах назад</p>	<p>8-10 раз</p>	<p>Выполнять строго под счет. Стараться выполнять с максимальной амплитудой.</p>
<p>9 Добиться активизации функциональных возможностей сердца и дыхательных процессов</p>	<p>прыжки через гимнастическую скамейку</p>	<p>10-12 раз</p>	<p>Дистанция 4 шага. Следить за техникой безопасности. Не толкать и не обгонять друг друга. Назначить дежурных, которые принесут скамейки.</p>

10 Развивать способность точно воспринимать и воспроизводить временные параметры движений	прыжки на скакалке	1 мин	Локти согнуты, прижаты к бедрам. Стараться выполнять с постоянным темпом.
11 Способствовать развитию координации и ориентированию в пространстве	старт из различных И.п.	5-6 раз	Стараться выполнить старт как можно быстрее. Среагировать на сигнал к старту.
12 Способствовать развитию силовых способностей лучезапястных суставов.	стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук	8-10 раз	Выполнять плавно. Пальцы и кисти рук напряжены.
13 Способствовать развитию силы мышц верхних конечностей.	И.п.- упор лежа передвижение на руках в парах	2-3 раза	Выполнять в медленном темпе. Без рывков. Партнер берет 1 номера за ноги.
14 Добиться увеличения подвижности суставов позвоночника	И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1 наклон вниз 2 наклон назад 3 наклон влево 4 наклон вправо	5-8 раз	Не сгибать ноги в коленных суставах. При наклоне вперед достать кончиками пальцев до пола
		1 мин	

<p>15 Добиться увеличения вентиляции легких</p>	<p>И.п.- стойка, 1 – 4 ходьба на месте руки вверх – вдох руки вниз - выдох</p>	<p>1 мин</p>	<p>Восстановить дыхание и сосредоточить внимание занимающихся на основной части урока</p>
<p>16 Организовать учащихся для проведения основной части урока</p>	<p>Построение, уборка инвентаря</p>	<p>20-22 мин</p>	<p>Команды: в одну шеренгу становись! налево!</p>
<p>Основная часть</p>			
<p>17 Проверить и оценить умение выполнять падение на бок в борьбе.</p>	<p>Тест: “боевая схватка”</p>	<p>3-4 мин</p>	<p>Оценить умение падать в боевой схватке. Критерии оценки: 5 – выполнено без ошибок 4 – одна значительная ошибка 3 – две и более значительные ошибки 2 – одна или две грубые ошибки</p>
<p>18 Проверить и оценить умение выполнять переднюю подножку в борьбе</p>	<p>Тест: “боевая схватка”</p>	<p>3-4 мин</p>	<p>Оценить умение выполнять переднюю подножку в боевой схватке. Критерии оценки: 5 – выполнено без ошибок 4 – одна значительная ошибка 3 – две и более значительные ошибки 2 – одна или две грубые ошибки</p>

<p>19 Проверить и оценить достигнутый уровень увеличения дыхательных мышц при занятии спортом</p>	<p>Надуть воздушный шар за минимальное количество времени</p>	<p>3-4 мин</p>	<p>Оценить достигнутый уровень. Критерии оценки: 5 – шар надут за 6-8 сек 4 – шар надут за 8-10 сек 3 – шар надут за 10-12 сек 2 – шар надут за 12-15 сек 1 – шар не надут вообще</p>
<p>20 Проверить и оценить достигнутый уровень сознательного отношения к физической культуре и спорту</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>3-4 мин</p>	<p>Оценить достигнутый уровень. Критерии оценки: Высокий уровень – осознанное и дисциплинированное выполнение задания Средний уровень – для выполнения задания требуются небольшие пояснения и контроль учителя Низкий уровень – учащийся не может действовать самостоятельно, постоянно отвлекается от выполнения задания.</p>
<p>21 Проверить и оценить достигнутый уровень, развития координационных способностей для успешного выполнения технических действий в спортивных играх</p>	<p>Тест: 2 кувырка вперед, после чего пройти 5 метров по прямой линии.</p>	<p>3-4 мин</p>	<p>Проверить степень отклонения от прямой линии. Критерии оценки: 5 – 10 см 4 – 15 см 3 – 20 см 2- 25 см и более</p>

<p>22 Сообщить сведения о результатах учебной деятельности на уроке</p>	<p>Заключительная часть Построение. Подведение итогов урока. Дать домашнее задание.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Построение в шеренгу организованный уход в раздевалку</p>
---	--	--------------	--