

Ткаченко Михайло Васильович

вчитель фізичного виховання СШ № 88 Печерського району м. Києва

Презентація уроку з
фізичної культури для учнів
8 класу РОЗДІЛ ПРОГРАМИ:
СПОРТИВНІ ІГРИ.
ВОЛЕЙБОЛ.

Тема: «Передача м'яча
через сітку двома руками
зверху і прийом м'яча знизу
в зустрічних колонах»



Основні завдання:

Удосконалювати навик в техніці передачі м'яча зверху двома руками після пересування в умовах ігрової діяльності. Удосконалювати навик в техніці прийому м'яча знизу. Сприяти розвитку координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей. Сприяти виховання почуття колективізму. Сприяти засвоєнню знань учнів про техніку прийому и передач м'яча про техніку пересування.



Підготовча частина ***

Приватні завдання: Забезпечити початкову організацію і психологічну готовність до уроку. Створити установку на досягнення конкретних результатів. Сприяти активізації уваги і організованості учнів сприяти поступовому втягуванню організму в роботу. 4-5упр Сприяти розвитку концентрації уваги і швидкості реакції на звуковий сигнал. Сприяти розігрівання м'язів, підготовки організму до роботи. Удосконалювати уч-ся в способах переміщення волейболіста. (Для упр.7-8) Сприяти відновленню дихання і організувати уч-ся для О.Р.У Сприяти збільшенню еластичності м'язів і рухливості в шийному відділі хребта. Сприяти збільшенню еластичності м'язової тканини і рухливості в суглобах рук і плечового пояса. (Для упр.10.3-10.6) сприяти збільшенню еластичності м'язів і рухливості в попереково-крижовому відділі хребта сприяти збільшенню еластичності м'язів і рухливості в тазостегнових суглобах. (Для упр.10.8- 10.9) Організувати учнів для виконання основної частини уроку.



Підготовча частина ***

Зміст навчального матеріалу:

1. Построєння в одну шеренгу, обмін вітаннями. -25-30 сек. Вимагати організованість дій, швидкість і чіткість виконання команд.

2. Повідомлення завдань уроку. -25-30 сек. Забезпечити конкретність і доступність завдань для розуміння.

3.1 Ходьба в колоні по одному по периметру залу. -20-25 сек. Виконання під рахунок стежити за збереженням постави.

3.2 - на носках, руки до плечей. -20-25 сек.

3.3 - на п'ятах, руки за голову. -20-25 сек.

Стежити за поставою, лопатки зведені.



Підготовча частина ***

Зміст навчального матеріалу:

6. Біг по залу з виконанням завдань по свистку (зупинки, присідання). -2 хв. Стежити за дистанцією

7. Пересування по діагоналі приставними кроками правим, лівим боком, з вистрибуванням вгору, руки вгору. -1 раз по18 м. Звернути увагу на правильну техніку виконання

8. Біг з прискоренням до 18 м. -3 рази. Виконуються по діагоналі, по можливості наздогнати попереду біжить.

9. Ходьба по периметру залу в колоні по одному з виконанням дихальних вправ і з розмиканням на дистанцію в два кроки. - 60 сек. Виконувати під рахунок .



Підготовча частина ***

Зміст навчального матеріалу:

Виконання загально-розвиваючих вправ в русі в ходьбі по периметру залу. Кожна вправа виконується 6-8 р. 1) І.П. - руки вниз 1-2-3-4 руки дугами вперед в сторони вдих 5-6-7-8 руки вниз-видих Стежити за правильністю виконання в поєднанні з кроками. 2) І.П. - руки на поясі -1.поворот голови вліво -2. І.П -3. поворот голови вправо -4. І.П Стежити, щоб плечі не поверталися. 3) І.П. - руки до плечей. 1-2-3-4 чотири кола руками вперед 5-6-7-8 той же тому Стежити за амплітудою рухів. 4) І.П. - права рука вгору 1-2 два ривкових відведення руками назад 3-4 то ж, але ліва рука вгору. Стежити, щоб руки в ліктях не згиналися.



Підготовча частина ***

Зміст навчального матеріалу: 5) І.П. руки в сторони. 1-2-3-4 чотири кругових руху передпліччя донизу 5-6-7-8 той же догори 6) І.П. руки вниз, пальці стиснуті в кулак. 1-2-3-4 чотири кругових дв. пензлем вперед. 5-6-7-8 той же назад Звернути увагу на велику амплітуду рухів. 7) І.П. руки за головою. 1 крок правою, поворот тулуба направо 2 І.П. 3 крок лівою, поворот тулуба ліворуч Стежити за правильністю виконання. 8) І.П. руки вниз. 1-крок лівою, нахил вперед донизу руки вперед-вгору. 2-крок правою, нахил вперед донизу руки вперед-вгору. Стежити, щоб ноги в колінах не згиналися. 9) І.П. руки на поясі 1-2-3-4 пружну випад правою 5-6-7-8 то ж лівою. Спина пряма, не нахилитися вперед, нога ззаду на шкарпетці.

Основна частина ***

Приватні завдання: Відновити навик у виконанні передачі зверху двома руками на місці. Удосконалювати навик в виконання виходу під м'яч і прийняття технічно вірного положення для прийому знизу. Удосконалювати навик прийому м'яча зверху двома руками в русі удосконалювати навичку у виконанні: надавати потрібний напрямок м'яча. Удосконалювати навик прийому м'яча зверху і знизу в русі і передачі м'яча через сітку, зі зміною місць.



Основна частина ***

Зміст навчального матеріалу: Передача м'яча над собою зверху двома руками. 10 раз Виконання передач над собою з бавовною прямими руками. 2-3 рази Почергове виконання передачі м'яча двома руками зверху над собою і прийом двома руками знизу. 10-15 р. Виконання передачі м'яча двома руками зверху, переміщаючись приставними кроками від однієї бічної лінії до іншої і назад. 5-6 хв. Звернути увагу на роботу ніг і розгинання рук в ліктьових суглобах, на правильне положення пальців на м'ячі і кистьовий руху рук. При чергуванні передач звернути увагу на роботу ніг, при передачі знизу стійка повинна бути більш глибокою. Стежити за збереженням правильної стійки волейболіста.

Основна частина ***

Зміст навчального матеріалу: Почергове виконання передачі м'яча двома руками зверху над собою передачі м'яча двома руками знизу партнеру. Передачі м'яча у зустрічних колонах через сітку зі зміною місць, в двох, в чотирьох колонах. Рухлива гра «Млин» Передачі з внутрішнього кола в зовнішній, внутрішній коло стоїть на місці, зовнішній рухається по сигналу, то в праву сторону, то в ліву. У внутрішньому колі стоїть чотири людини в зовнішньому вісім. Стежити за стійкою одна нога трохи висувається вперед, корпус нахилється трохи вперед. Звернути увагу за висотою передач і на чіткість пересувань. Звернути увагу, що гравці окрім своїх дій повинні стежити за діями партнера і при необхідності мінятися місцями.

Заклучна частина ***

Приватні завдання: Сприяти нормалізації дихання і відновлення функціонального стану організму учнів. Сприяти концентрації уваги і налаштувати учнів на майбутню навчальну діяльність сприяти осмисленню учнями виконання завдань уроку і результативності власної навчальної діяльності



Заключна частина ***

Зміст навчального матеріалу: Біг по периметру залу з поступовим зниженням швидкості з переходом на ходьбу. Гра «Хвилина» в ходьбі по периметру залу. І зупинкою і кроком всередину залу після закінчення час (у кожного своє відчуття часу). Підведення підсумків уроку, оцінка ступеня вирішення завдань, виділення кращих і виставлення оцінок за урок виявлення думок учнів про результативність їх діяльності.



Заключна частина ***

Організаційно-методичні вказівки:
Акцентувати увагу учнів на ритмі дихання.
Звернути увагу, на те що рахунок ведеться
не вголос, а про себе. Стимулювати
навчаються до самоаналізу
результативності власної діяльності з ти на
уроці.

Дякуємо за увагу!!!



Грайте та вигравайте!!!