План-канспект урока " Валейбол. Верхняя перадача мяча " ў 8 класе.

1. Адукацыйныя задачы:

- замацаваць навык прыёму і перадачы зверху двума рукамі;

- вучыць уменню працаваць у парах.

2. Карэкцыйна - развіваючыя задачы:

- развіваць гульнёвае мысленне з дапамогай рухомых гульняў з элементамі валейбола;

- развіваць псіхафізічныя якасці (увага, мысленне, памяць, каардынацыю руху, сілавую цягавітасць, гнуткасць) праз раней вывучаныя практыкаванні.

3. Аздараўленчыя задачы:

- фарміраваць правільную выправу, умацоўваць мышцы ступні.

4. Выхаваўчыя задачы:

- фарміраваць уменне валодаць сваімі эмоцыямі, выхоўваць дысцыплінаванасць, сілу волі, настойлівасць, развіваць пачуццё таварыства і ўзаемадапамогі.

Абсталяванне і інвентар: масажныя мячы, валейбольныя мячы, скакалкі, абручы, свісток.

Месца правядзення: спартыўная зала.

Метады навучання: славесны, практычны, гульнявы, спаборніцкі.

Тып урока: камбінаваны.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Змест | Дазіроўка | Арганізацыйна-метадычныя ўказанні |
| 1 | Падрыхтоўчая частка |  |  |
|  | 1. Пастраенне, рапарт, прывітанне.  Рабяты, а ведаеце, вы не проста павіталіся. Вы падарылі адзін аднаму часцінку здароўя. А што значыць быць здаровымі?  *На пытанне адказваюць вучні.*  Настаўнік:  Быць здаровым значыць быць моцным, дужым. Сіла ўмацоўвае здароўе чалавека. Ёсць такая прыказка "Силушка по жилушкам огнём бежит".  2. Сёння на ўроку будзем развіваць сілу, спрытнасць, працягнем работу над верхняй перадачай мяча ў валейболе.  Вы ўсё ведаеце, вы ўсё ўмееце, у вас усё атрымаецца.  У час перамяшчэння захоўваем дыстанцыю, у час выканання практыкаванняў – інтэрвал. Адзін аднаго не штурхаем, падножкі не ставім. Не падыходзім да спартыўных снарадаў і не бяром спартыўны інвентар без дазволу настаўніка. Па завяршэнні ўрока арганізавана выходзім з залы.  Крок наперад, крок назад. Крок направа.  Крок налева. Усталі на месцы.  Направа ў абыход па залу марш.  Спецыяльныя практыкаванні ў час хадзьбы.  3. Разнавіднасці хадзьбы:  Умацаванне галёнкаступнёвага суставу:  На насках, рукі на поясе.  На пятках, рукі за спіну.  Перакатамі з пяткі на насок, рукі на пояс.  4.Бегавая размінка - працуем над вынослівасцю.  5. Перастраенні ў час бегу:  - праз сярэдзіну ў калоне па аднаму, закідваннем галёнкі;  - праз сярэдзіну ў калоне па аднаму, з высокім падніманнем бядра;  - праз сярэдзіну ў калоне па аднаму, крокам;  - бег супрацьходам, змейкай, звычайны бег.  6. Практыкаванні на аднаўленне дыхання.  Праз сярэдзіну ў калону па два марш:  каманда № 1 ідзе ў верхні правы вугал, выстройваецца ў калону па аднаму і размыкаецца на выцягнутыя рукі; каманда №2 ідзе ў ніжні левы вугал, выстройваецца ў калону па аднаму на выцягнутыя рукі.  7. Размінка-спаборніцтва.  Па свістку вы павінны будзеце памяняцца месцамі. Чыя каманда хутчэй займе зыходнае становішча, пры гэтым не парушыўшы ПБ, атрымлівае кеглю.  У канцы размінкі вы мне скажыце, якія групы мышцаў будуць задзейнічаны ў асноўнай частцы ўрока.  8. АРП з масажнымі мячыкамі. | 10 мін | Дзяжурны здае рапарт настаўніку аб гатоўнасці класа да ўрока.  Звярнуць увагу на знешні выгляд вучняў.  Нагадаць правілы бяспекі на ўроку.  Пры хадзьбе звярнуць увагу на выпраўку: спіна прамая, плечы адведзены, галава прыўзнятая  Сачыць за захаваннем правільнай паставы, дыстанцыяй  Размінка накіравана на падрыхтоўку арганізма да работы ў асноўнай частцы ўрока |
| 2 | Асноўная частка |  |  |
|  | 1. Практыкаванні на ўвагу, хуткасць, спрыт (вучні №1, №2):  Па ходзе бяром (№1) абручы, (№2) – скакалку, 1 свісток – скачам і круцім абруч, 2 свістка– мяняемся месцамі.  2. Расказ настаўніка і паказ:  Верхняя перадача мяча:  Пры перадачы мяча зверху ігрок у чаканні мяча стаіць на сагнутых нагах, выставіўшы адну нагу наперад; рукі сагнутыя ў локцях, кісці на ўзроўні твару, пальцы злёгку напружаны і сагнутыя. Пры прыёме мяча пальцы ахопліваюць мяч, утвараючы своеасаблівую варонку.  У момант перадачы мяча ногі і рукі выпрамляюцца, і мяккім рухам пальцаў мячу надаецца патрэбны накірунак.  Падводзячыя практыкаванні накіраваны на тое, каб вы правільна навучыліся размяшчаць пальцы і кісці рук на мячы і своечасова выходзіць пад мяч.  3. Падводзячыя практыкаванні:  № 1 накідвае мяч № 2, той выконвае верхнюю перадачу, пасля чаго № 1 ловіць мяч і зноў накідвае мяч партнёру;  № 1 выконвае накідванне мяча не дакладна ў рукі, а ў бок № 2, выконвае верхнюю перадачу;  № 1 і № 2 выконваюць верхнюю перадачу, не ловячы мяч.  4.Рухомыя гульні-эстафеты для замацавання верхняй перадачы мяча:  - "Мяч капітану". Каманды строяцца ў калоны. Да іх тварам на адлегласці 2 м становяцца капітаны з мячом у руках. Па свістку капітаны пасылаюць мяч любой перадачай першым ігракам у калонах. Тыя выконваюць сустрэчную перадачу сваім капітанам. Перамагае каманда, якая раней выканала заданне.  - "Мяч у абручы". Каманды стаяць у калонах. Перад кожнай калонай ляжаць тры абручы. У кожным абручы знаходзіцца валейбольны мяч. Па свістку напраўляючыя ў калонах бягуць да першага абруча, бяруць мяч, становяцца ў абруч і выконваюць верхнюю перадачу над сабой, затым ловяць мяч, кладуць яго ў абруч і бягуць да наступнага. Выканаўшы верхнія перадачы ва ўсіх абручах, ігракі бягуць да сваіх каманд, перадаюць эстафету і становяцца ў канец калоны.  - "Пасоўка валейбалістаў".  Аднаўленне дыхання, зніжэнне частаты сардэчных скарачэнняў.  Ачышчальная дыхальная гімнастыка: зрабіўшы павольна поўны ўдых, ненадоўга затрымаць паветра і потым кароткімі і моцнымі штуршкамі выдыхаць яго праз губы, складзеныя трубачкай, не надуваючы шчок. | 30 мін | Выконваем ПБ, адзін аднаго не штурхаем, скакалкі і абручы за сабой не цягнем.  Па траекторыі, дакладна ў рукі партнёру.  Калі мяч накінуты недакладна, выконваць перадачу не патрэбна, так як рух пры гэтым можа быць няправільным (лепш злавіць мяч).  Звяртаць увагу на несвоечасовы выхад пад мяч (запазненне).  Акцэнт на рух кісцей рук.  Звярнуць увагу на тэхніку выканання перадачы мяча: вялікія пальцы накіраваны адзін да аднаго, кісці напружаны і пасля перадачы не расслабляюцца.  Не дазваляецца парушаць чарговасць выканання перадачы.  Пры няўдалым выкананні вучань паўтарае перадачу.  Пры падзенні мяча яго падбірае той, каму была адрасаваная перадача.  Пасля заканчэння эстафеты капітаны падымаюць мяч над галавой.  Мяч пры верхняй перадачы павінен узляцець на вышыню не менш 1м над галавой.  Калі мяч выкаціўся з абруча, удзельнік эстафеты павінен сам вярнуць яго на месца.  Выкарыстоўваем толькі верхнія перадачы мяча.  Выконваць седзячы на коўрыках. Растлумачыць дзецям, што такое дыханне выветрывае паветра, якое затрымалася ў лёгкіх. Яно эфектыўна пры стомленасці. |
| 3 | Заключная частка |  |  |
|  | 1. Пастраенне ў шарэнгу.  2. Падвядзенне вынікаў ўрока.  3. Рэфлексія:  - Ці ўсе згодныя з выстаўленымі адзнакамі?  - Якія элементы выконваць было найбольш складана?  - Ці выкананы пастаўленыя намі задачы?  - Ці спатрэбяцца атрыманыя на ўроку ўменні і навыкі ў жыцці?  4. Арганізаваны выхад са спартыўнай залы. | 5 мін | Ацаніць работу вучняў на ўроку, адзначыць арганізацыю работы, зачытаць і пракаменціраваць выстаўленыя адзнакі. |