План-конспект бинарного урока по физической культуре и физике

для учащихся 9класса

Зорин Сергей Иванович, учитель ФЗК

Азанова Надежда Алексеевна, учитель физики

МАОУ «СОШ №12 с углубленным изучением немецкого языка» г. Перми

(МАОУ «СОШ №12» г.Перми)

**Тема**: основные приёмы игры в волейбол с обоснованием законами механики

**Цели урока:**

1. Показать учащимся, как знание законов физики помогает добиться успехов в физических упражнениях.
2. Формировать исследовательские навыки.
3. Повышать мотивацию к обучению.

**Задачи:**

1. Формирование системных знаний по комплексному освоению учебного материала на уроке физкультуры с учётом междисциплинарных связей.
2. Повторение техники нападающего удара.
3. Повторение прямой подачи сверху и подачи снизу, формирование нового научного взгляда на известные детям приёмы игры.
4. Практическое применение новых знаний в процессе самостоятельной работы.

**Оборудование**: волейбольные мячи, набивные мячи, шагомер, рулетка.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Частные задачи | Содержание | Время | Методические указания |
|  | Орг. момент | Построение, приветствие. | 1 мин. | Напоминание о правильной осанке |
| Вводная часть | Презентация «Краткая историческая справка о происхождении игры волейбол Цыгановой Евгении | 2 мин |  |
| Тема урока | Определение учащимися задач урока | 1 мин. |  |
| Подготовка организма к выполнению физических упражнений  Повышение эмоционального настроя | Ходьба и бег:  1.ОРУ на месте  2.Сгибание и разгибание кистей, держа мяч двумя руками на уровне лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.  3. Перемещения с бросками и ловлей набивных мячей.  4. Игра «Салки» с передвижением приставными щагами на сильно согнутых ногах.  5. Перемещение с ускорением от лицевой линии к сетке, остановка и имитация приёма мяча сверху двумя руками. Бег к лицевой линии от сетки, остановка и имитация приёма мяча снизу. | 5 мин. | Не прогибаться в пояснице  Мяч подбрасывать чуть выше головы |
|  | СФУ | Передачи сверху и снизу в парах.  Повторение нападающего удара: имитация нападающего удара на месте в прыжке, имитация нападающего удара с разбега, выполнение нападающего удара с подачи учеников.  Повторение подач «прямой сверху» и «прямой снизу» | 9 мин | Нападающий удар резкий, мощный, неожиданный |
| Практическая работа | I. Определение начальной скорости волейбольного мяча в четырёх позициях:  1)подача сверху,  2)подача снизу,  3) нападающий удар рядом с сеткой,  4) нападающий удар с середины площадки  II. Измерение дальности полёта нападающего удара, вычисление скорости и времени полёта мяча.  Гипотеза-прогноз: скорость прямой подачи сверху выше, чем прямой подачи снизу, и скорость нападающего удара у сетки выше, чем с середины площадки. | 15 мин | Цель: сравнить прогноз игрока и результат опытных вычислений  Осуждение полученных результатов в группах |
|  |  | Учебная игра с применением новых знаний | 10 мин | После игры восстановить пульс, нормализовать дыхание |
| Рефлексия | Анализ и подведение итогов урока и практической работы | 2 мин |  |