

Конспект урока по физической культуре для учащихся 10 класса
Маслов М.Ю., учитель физической культуры

Тема урока: Волейбол.

Цель: Развитие основные физические качества посредством волейбола.

Задачи урока:

Образовательные;

-Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.

Оздоровительные и развивающие;

-Развивать у учащихся координационные способности;

-Развитие ловкости и координационных движений.

Воспитательные;

-Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки;

-Воспитание терпеливости, целеустремлённости.

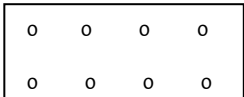
На данном уроке применил игровую и здоровьесберегающую технологию для развития ловкости, выносливости и координацию движений через спортивную игру волейбол.

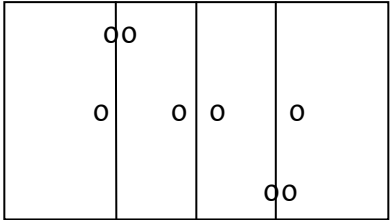
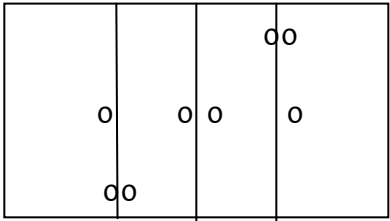
Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой.

Место проведения: Спортивный зал школы.

Инвентарь: Волейбольные мячи.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	10-12	
1.	Организованный вход в спортзал	30сек	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.
2.	Построение, рапорт, приветствие.	30сек	Обратить внимание: на осанку
3.	Сообщение задач урока.	30сек	Активизация внимания учащихся
4.	Строевые упражнения на месте	30сек	Активизация внимания учащихся
5.	Ходьба и её разновидности в колонне по одному а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе; в) в полуприседе, руки на поясе; г) в приседе, руки на коленях; д) прыжками в приседе, руки на коленях	1 мин	Обратить внимание: на осанку Не сгибаться в тазобедренном суставе Выдерживать дистанцию
6.	Равномерный бег: а) в колонне по одному; б) бег «змейкой» (по линиям площадки); в) перемещения («змейкой») в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху; г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.	2 мин	Самоконтроль учащихся за дыханием Выдерживать дистанцию Имитация руками передачи мяча двумя сверху; прыжок вверх выполнять с обеих ног
7.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30сек 3-4 раза	1-2 – Руки вверх- вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох (озвучить)
8.	ОРУ в движении без предметов:	1мин 30сек	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений

	<p>1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения кистями вперёд; б) - вращения кистями назад;</p> <p>2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения в локтевом суставе вперёд; б) - вращения в локтевом суставе назад;</p> <p>3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения в плечевом суставе вперёд; б) - вращения в плечевом суставе назад;</p> <p>4) Ходьба выпадами, вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги.</p> <p>5) Ходьба, с наклонами туловища вперёд;</p> <p>6) Ходьба, со взмахами прямыми ногами: И.п.- руки вперёд в стороны 1- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 2.- И.п 3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 4.- И.п</p>	<p>12 раз</p> <p>12 р.</p> <p>12 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая</p> <p>Имитация движения барабанщика Имитация движения приёма пищи</p> <p>Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.</p> <p>Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола.</p> <p>Удерживаем руки вперёд в стороны Опорную и маховую ноги не сгибать.</p>
9.	<p>Прыжки через (2) гимнастические скамейки: а) И.п.- о.с., скамейка справа -прыжки вверх влево и вправо с продвижением вперёд (М и Д); б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой: - вскок на скамейку, соскок – с продвижением вперёд (Д); - прыжок вверх, над скамейкой соединить ноги вместе, приземление - стойка ноги врозь скамейкой между ногами (М).</p>	<p>30сек</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Ноги над скамейкой в коленном суставе не сгибать, движение рук- снизу вверх.</p> <p>Ноги над скамейкой прямые. Движение рук- снизу вверх.</p>
10.	Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания	<p>30сек</p> <p>3-4 раза</p>	<p>1-2 – Руки вверх- вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох.</p>
11.	Перестроение поворотом в движении в две колонны.	30сек	 <p>Ученики стоят лицом друг к другу</p>
12.	Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга).		Упражнения выполняются фронтально, в парах.

II.	Основная часть	30-31	
1.	<p>Совершенствование в технике выполнения нападающего удара.</p> <p>1. В парах:</p> <p>а) - броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы.</p> <p>б) - броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы.</p> <p>в) – удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой(правой) руки, направляя его в пол с места;</p>	<p>30сек</p> <p>30сек</p> <p>30сек</p>	<p>Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища</p> <p>Удар наносится прямой рукой</p> <p>Быть внимательными, контролировать движение мяча</p>
	<p>2) Упражнение в парах: Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.</p>	<p>2-3 мин.</p>	<p>Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –принимать снизу. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.</p>
	<p>3) В парах: (вариант) Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимая мяч снизу, выполняет передачу над головой и наносит нападающий удар в сторону партнёра, который повторяет упражнение.</p>	<p>2-3 мин.</p>	<p>Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.</p>
	<p>4) Нападающий удар с передачи партнёра</p> <p>Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4.</p>	<p>3 мин.</p>	
	<p>5) Нападающий удар с передачи партнёра</p> <p>Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2.</p>	<p>3 мин.</p>	 <p>Переход после выполнения задания</p>
2.	<p>Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования</p> <p>1. В парах. Игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Передвигаясь приставными шагами и выпрыгивая вверх касаются ладонями друг друга над сеткой.</p>	<p>3-4р.</p>	<p>Сетка наклонная</p>

	<p>2. В парах. Игроки располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч на верхнем тросе не выпуская из рук, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.</p>	3-4р.	<p>Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников. Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру.</p>
	<p>3) В парах. Игроки также располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.</p>	3-4р.	<p>Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону. Препятствовать пути мячу на чужой стороне или над сеткой. Подвижное блокирование</p>
3.	Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.	9-10 мин.	
	<p>4) Игровое задание. Игрок зоны 6 выполняет длинную верхнюю передачу мяча в зону 6 на противоположную сторону площадки. Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней передачей мяча выводит на нападающий удар игрока зоны 4. Игрок зоны 2 на противоположной площадке выполняет подвижный блок. После выполнения игрового задания все игроки делают переход по площадке по часовой стрелке.</p>	3 мин.	
	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра	5 мин.	<p>Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4. Верхняя прямая подача мяча для девочек (на расстоянии 5-6м от сетки).с</p>
III.	Заключительная часть	2-3	
	<p>1. Построение 2. Подведение итогов урока 3. Домашнее задание. 4. Организованный уход из зала</p>	30с 3	<p>Организованный выход из зала Активизировать внимание учащихся Обратить внимание: на дисциплину</p>