

Конспект урока по физической культуре для учащихся 10 класса

Тема урока: Волейбол.

Цель: Организовать учебное сотрудничество детей 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.

Применение технологий. На данном уроке применила игровую и здоровьесберегающую технологию для развития ловкости, выносливости и координации движений через спортивную игру волейбол.

Место проведения: Спортивный зал школы.

Инвентарь: Волейбольные мячи.

Урок проводит Н.В Фёдорова _____

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой.

№ п/п	Содержание	Дози ровка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	10мин	
1. 2. 3.	Организованный вход в спортзал Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.	30сек 30сек 30сек	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. Обратить внимание: на осанку
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.		мин	Следить з
		30 сек	упражнений
		12 раз	Имитация
			широкая
		12	Имитация

1.	Совершенствование в технике выполнения нападающего удара. 1. В парах: а) - броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы. б) - броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы. в) - удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой(правой) руки, направляя его в пол с места;	30сек 30сек 30сек	Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища Удар наносится прямой рукой Быть внимательными, контролировать движение мяча
	2) Упражнение в парах: Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с мe^а, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара. *	2-3 мин.	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.
	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.	2-3 мин.	Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.
	4) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4.	3 мин.	
	5) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2.	3 мин.	
			Переход после выполнения задания
2.	Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования 1. В парах. Игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Передвигаясь приставными шагами и выпрыгивая вверх касаются ладонями друг друга над сеткой.	3-4р.	Сетка наклонная

	<p>2. В парах.</p> <p>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.</p> <p>Игроки также располагаются в парюс 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. Преградить путь 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.</p> <p>Игрок зоны 6 выполняет длинную верхнюю передачу мяча в зону 6 на противоположную сторону площадки.</p> <p>Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней передачей мяча выводит на нападающий удар игрока зоны 4.</p> <p>Игрок зоны 2 на противоположной площадке выполняет подвижный блок.</p> <p>После выполнения игрового задания все игроки делают переход по площадке по часовой стрелке.</p>	3 мин.	<table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td>o</td><td></td></tr> <tr> <td>ooo o</td><td>o 0</td><td></td><td>o</td></tr> </table>			o		ooo o	o 0		o
		o									
ooo o	o 0		o								
	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</p>								

			сетки).с
III.	Заключительная часть	25мин	
	1. Построение 2. Игра на внимание «Класс смирно» 3. Подведение итогов урока 4. Организованный уход из зала	1мин 3мин	Обратить внимание: на дисциплину Активизировать внимание учащихся. Организованный выход из зала