

## **Конспект урока по физической культуре**

**Школа:** ГБОУ СОШ пос. Сокский

**Учитель:** Смирнов Владимир Павлович

**Целевая аудитория:** учащиеся.

**Класс:** 10 – 11 класс

**Раздел учебной программы:** Спортивные игры.

**Тема урока:** Волейбол

**Задачи урока:**

**Образовательные цели:**

1. Изучение групповых индивидуальных групповых действий
2. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара
3. Закрепление в технике выполнения верхней передачи и нижнего приема мяча
4. Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.

**Оздоровительные цели:**

1. Развивать у учащихся координационные способности
2. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол

**Воспитательные цели:**

1. Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.
2. Прививать любовь к спортивным играм

**Тип урока:** совершенствование ЗУН

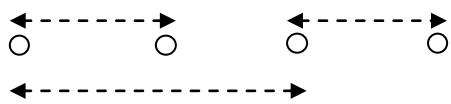
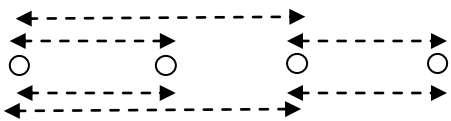
**Метод проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой


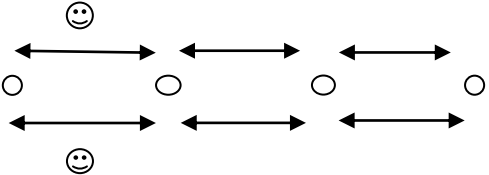
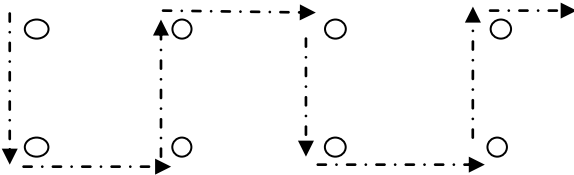
**Место проведения:** Спортивный зал школы.


**Оборудование:** Волейбольные мячи, свисток

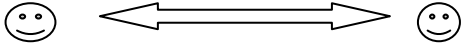
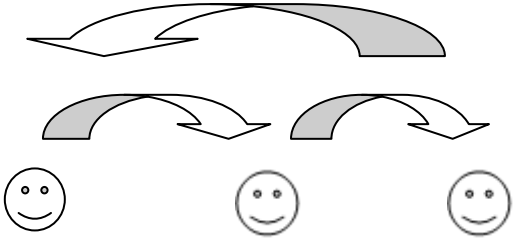
**Продолжительность урока:** 45 минут

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
<b>І.</b>	<b>Подготовительная часть</b>	10-12 мин.	
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	
4.	Строевые упражнения на месте Перестроение из одной шеренги в две и три	30сек	Активизация внимания учащихся
5.	Ходьба с заданиями и её разновидности в колонне по одному: За направляющим в обход налево шагом марш - 1) на носках, руки в сторону; 2) на пятках, руки на поясе; 3) в приседе, руки на коленях; 4) прыжками в приседе, руки на коленях 5) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения кистями вперёд; б) - вращения кистями назад; 6) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения в локтевом суставе вперёд; б) - вращения в локтевом суставе назад; 7) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:	1 мин.  12 раз  12 р.  12 р.	Обратить внимание: на осанку Не сгибаться в тазобедренном суставе  Выдерживать дистанцию  Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая  Имитация движения барабанщика Имитация движения приёма пищи  Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.

	<p>а) - вращения в плечевом суставе вперёд;  б) - вращения в плечевом суставе назад;  8) 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>	6-8 р.	Удерживаем руки вперёд в стороны Опорную и маховую ноги не сгибать.
6.	<p>Равномерный бег:  а)  б) перемещения приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху;  в) бег в колонне по одному – по свистку поворот на <math>360^{\circ}</math>; на <math>180^{\circ}</math> и бег спиной вперед;  г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.</p>	2 мин.	<p>Самоконтроль учащихся за дыханием  Выдерживать дистанцию</p> <p>Имитация руками передачи мяча двумя сверху;  прыжок вверх выполнять с обеих ног</p>
7.	<p>В парах движение короткими шагами вперед-назад</p> 	1 раз	2-3 коротких шага на носках и остановка стопорящий шаг
8.	<p>В парах движение короткими шагами вперед - приставными назад</p> 	1 раз	2-3 коротких шага на носках и остановка стопорящий шаг – вперед, приставные шаги боком
9.	По одному движение к стойкам короткими шагами, убегание вокруг них и т.д.		Быстрые короткие шаги вперед и

		1 раз	обегание стоек вокруг, не меняя положение тела
10.	<p>В парах движение вперед приставными шагами лицом друг к другу – руки обоих учащихся удерживают мяч пальцами рук</p> 	1 раз	Широкий приставной шаг боком, удерживая мяч между парными игроками пальцами рук
11.	<p>В колонну по одному движение: вправо-влево приставными шагами, вперед короткими</p> 	1 раз	Выполнять в быстром темпе один за другим
12.	<p>Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания</p>	30сек 3-4 раза	1-2 – Руки вверх- вдох 3-4- Наклон вперед, руки вниз – выдох.
13.	<p>Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга).</p>	5 сек	Упражнения выполняются фронтально, в парах.
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	30-31 мин.	
<b>1.</b>	<b>Демонстрация видео-урока по технике выполнения нападающего удара, верхней передачи и нижнего приема мяча.</b>	6-7 мин.	Комментарии учителя с демонстрацией приемов

<p><b>2.</b></p>	<p><b>Совершенствование в технике выполнения нападающего удара.</b>  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 вперед-вверх левой(правой) руки, направляя его в пол с места;</p>	<p>30сек  30сек  30сек</p>	<p>Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища  Удар наносится прямой рукой  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) Учитель удерживает мяч возле сетки, учащиеся поточно в колонну по одному выпрыгивают, отталкиваясь от гимнастического моста, и наносят удар по мячу</p>	<p>3-4 мин.</p>	<p>Правильное отталкивание, работа рук</p>
<p><b>3.</b></p>	<p><b>Закрепление в технике выполнения верхней передачи и нижнего приема мяча.</b>  1. В парах.  И.п. Сидя на полу друг напротив друга, ступни прижаты к ступням.  Выполняется передача мяча над головой – и сразу отталкивание мяча внизу между ног к товарищу.</p> 	<p>11 Мин.  6-7р.</p>	<p>Не подбрасывать мяч высоко  Принимайте и пасуйте мяч только при помощи пальцев. Мяч не должен контактировать с вашими ладонями. Во время паса (выброс мяча) разгибайте руки в локтях, а затем продолжайте движение при помощи кистей. Также не забывайте работать ногами во время выполнения верхней передачи, так как</p>

			<p>это позволит вам лучше сохранять равновесие и регулировать силу полета мяча.</p>
<p>2. В тройках. И.п. Игроки располагаются на одной линии с интервалом три метра. Мяч в руках у крайнего игрока – он выполняет верхнюю передачу среднему, тот через себя переводит мяч другому крайнему, а тот длинную передачу первому.</p>		<p>6-7р.</p>	<p>Находясь в стойке, следить за действиями соперников. Определить место предполагаемой передачи. Переместиться туда на прием. Задолго до того, как мяч достигнет вас, поднимите руки над головой и готовьтесь к приему мяча. Разверните ладони наружу, а большие и указательные пальцы расположите так, чтобы они образовали нечто вроде треугольника над вашим лбом. Кисти должны быть расположены на расстоянии примерно в 20 см от лба, пальцы разведены и напряжены.</p>
<p>3) В парах. Игроки также располагаются в парах напротив друг друга. Один, стоя на полу, набрасывает мяч на нижний прием, другой, сидя на стуле выполняет нижний прием мяча и отбивание обратно набрасывающему. Второй наброс принимает приподнявшись и сделав шаг вперед и т.д.</p>		<p>5-6р.</p>	<p>Правая нога чуть впереди левой. Держа руки разведенными, начинайте быстро передвигаться к мячу. Будьте готовы к контакту с мячом. Соедините кисти, полностью вытянув руки вперед и вниз. Сведите локти вместе создав тем самым прочную, крепкую платформу для приема мяча. Прием на предплечья выше кистей.</p>
<p>4) Индивидуальное выполнение: передача мяча сверху в стену и верхний прием</p>		<p>1 мин.</p>	
<p>5) Индивидуальное выполнение: стоя в малом круге (можно в обруче) верхняя передача над головой и</p>		<p>1 мин.</p>	

	нижний прием (чередовать)		
<b>4.</b>	<b>Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.</b>	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.	
	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.</p> <p>Верхняя прямая подача мяча для девочек (на расстоянии 5-6м от сетки).с</p>
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть</b>	2-3 мин.	

<p>1. Построение</p> <p>2. Игра на внимание «Класс»</p> <p>3. Подведение итогов урока</p> <p>4. Домашнее задание.</p> <p>5. Организованный уход из зала</p>	<p>30с</p> <p>3</p>	<p>Организованный выход из зала</p> <p>Активизировать внимание учащихся</p> <p>Анализ положительных моментов</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p> <p>(М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз</p> <p>Обратить внимание: на дисциплину</p>
---	---------------------	--