**Конспект урока по физической культуре**

**Тема:** «Волейбол»
**Урок № 21**

**Класс: 10А**

***Цель:*** Способствовать закреплению двигательных навыков в волейболе.

***Задачи:***

1. ***Образовательная:***а) Совершенствовать прием и передачу мяча на месте и в движении.
б) Закрепить групповые и командные тактические действия в нападении с расстановкой игроков.
2. ***Развивающая:***

а) Развитие быстроты реакции и ответных действий в непрерывно меняющихся условиях, выносливости, силы мышц рук и пресса.

1. ***Воспитательная*:**а) Воспитание интереса к игре, находчивость, инициативу, умение взаимодействовать в коллективе.

**Тип занятия**: С образовательной направленностью (совершенствования).

**Место проведения**: спортивный зал
**Инвентарь:**  маты, скамейки, волейбольные мячи, для половины учащихся класс, сетка, свисток.

**Преподаватель**: Жаркова Людмила Леонтьевна.

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Частная задача этапа | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| 1. **Подготовительная часть. 12 мин.**
 |
| Приветствие;Сообщение цели и задач урока; Психологический настрой обучающихся на предстоящее занятие;Инструктаж по Т.Б.  | Восприятие объяснения учителя; | Этап организации.Мотивация деятельности учащихся. | **2 мин** | Построение в шеренгу, проверка наличия формы, готовность к уроку;методы проведения:* Словесный
 |
| Проведение ОРУ в движении и упражнения на формирование осанки и коррекции плоскостопия.**Ходьба** 1) на носках, руки за голову в замок; 2) на пятках руки в «замок» 3) на наружной стороне стопы, руки на пояс; 4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх;5) перекатом с пятки на носок, левая рука вверху, правая снизу;**Бег** 1) Медленном темпе;2) В «стойке волейболиста», приставными шагами правым, левым боком, спиной вперед; **Перемещение у сетки** 1) прыжками имитирую блок и нападающий удар. **Упражнения для разминки**: Перестроение в колону по два, через центр с поворотом на лево; 7.1. И.П. – О.С. руки на пояс, наклоны головой влево, вправо, вперед, назад;7.2. Встать на носки и опустится на пятки, имитируя передачу мяча двумя руками;7.3. Руки в «замок», разминаем кисти рук;7.4. Руки к плечам, круговые вращения в плечевом суставе;7.5.Наклоны в стороны, руки на поясе;7.6. Выпады глубокие с опорой на пол;7.7. Перекаты,, переносим центр тяжести с право на лево и наоборот;7.8.Из упора стоя на коленях, поочередные седы вправо, влево, назад на пятки, прогибание назад, руками касаясь пяток;7.9.Опускаемся в упор, лежа и поднимаемся 10 раз. **Подготовительные упражнения волейболиста с мячом:**1. Броски мяча двумя руками из - за головы;2. Броски мяча – одной рукой (правой, левой) поочередно;3. Бросок мяча в прыжке;4. Нападающий удар в пол с места (правой, левой) поочередно. | Выполнение упражнений на формирование осанки и коррекцию плоскостопия.Выполнение ОРУ и подготовительных упражнений волейболиста на месте в парах. | Подготовить организм и основные мышцы и суставы к работе в основной части.Настроить учащихся на сотрудничество и работу в парах | **10 мин****1,5мин****1,5мин****1,5мин** **3мин****5 – 6р.**.5 – 6р.4р.4р4 – 5р.4 – 5р.4 – 5р.4 – 5р.10р**2,5мин** | Во время движения, по кругу выполняя упражнение в ходьбе и беге, следить за осанкой, соблюдать дистанцию, следить за дыханием, каждое упражнение выполнять правильно.Сигнал к смене бега подается голосом.Имитация одиночного блока и нападающего удара;  Упражнения выполнять в парах. Встать напротив друг друга поперек зала на расстоянии 5 – 6 м. Выполнять упражнения правильно.При передачи мяча из – за головы, руки прямые и кистями рук направлять мяч вперед – вверх; Бросок в прыжке выполнять с согласованной работой ног и рук и хлестким движением кистей рук вниз;При выполнении нападающего удара, следить, чтобы локоть бьющей руки на замахе не опускался на плечо. И в момент удара по мячу, рука выпрямлялась, а кисть направляла мяч в низ, в пол под тупым углом; Методы проведения:* Поточный
* фронтальный
* индивидуальный

  |
| 1. **Основная часть (30 мин)**
 |
| **Прием и передача мяча на месте и в движении:** **Развитие быстроты реакции и ответных действий в непрерывно меняющихся условиях;**1) Передача мяча над собой и передача партнеру на месте;2) Бросок мяча назад, поворот, прием снизу двумя руками партнеру;3) Передачи мяча в тройках со сменной мест;**Групповые и командные действия в нападении:**4)Команда (шесть учащихся), располагается по зонам площадки. Из зоны №6 противоположной половины площадки игрок выполняет нападающий удар через сетку в зону №6, из зоны №6 – в зону №3, из зоны №3 – в зону 4(2), из зоны №4)2) – через сетку. **3.Развитие выносливости, силы мышц рук и пресса:**1) Поднимание туловища из положения, лежа на спине - 20 – 30р.2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5 – 30р3. Прыжки на скакалке 120 – 150р.**Учебная игра:**с заданием: взаимодействовать игрокам второй линии с игроками первой линии, разыгрывать мяч через игрока №3. | Выполнение заданий по технике исполнения в парах, индивидуально.СамооцениваниеСистема оценивания.Сделать 5 передач над собой и партнеру – «5балов»; Сделать 5 бросков назад и выполнить прием над собой – «5 балов»Продержаться в тройке 3 раза – «5 балов»Взаимодействие игроков второй линии с первой, вторая передача в зону №3 из зоны №3 - в зоны №4(2) – через сетку. | Совершенствование приема и передачи мяча.Познакомить обучающихся с групповыми и командными тактическими действиями в нападении. Повысить уровень двигательных способностей посредством динамических усилий и игрового метода.Повысить уровень технико-тактической подготовки игроков, используя все технические действия: приемы, передачи, подачи мяча , нападающий удар. | **5мин****10мин****5мин****10мин** |  Передачу над собой выполнять 1 – 2 м, а передачу партнеру передавать с высокой, средней и низкой траекторией. Чередовать снизу и сверху.Бросок мяча назад выполнять со средней или высокой траекторией полета, на 2 – 3м назад, быстро повернуться к направлению мяча и бегом вперед выполнить прием снизу.При передачах в тройках со сменой мест стараться дольше держать мяч в воздухе и быстро перемещаться к мячу на противоположную сторону. При этом соблюдать Т.Б при движении вперед – по правой стороне двигаться строго по своей стороне. В групповых и командных действиях в нападении после результативного нападения делать переход по зонам. Класс разделился на 3 группы: 1.группа – отрабатывает групповые командные действия, принимает мяч и разыгрывает на три с игроками первой линии №3,2,4; 2 группа – выполняет нападающий удар с места с №6; 3группа – выполняет развитие физических качеств; а затем меняются заданиями.При выполнении упражнений на развитие физических качеств, следить за правильность выполнения упражнений: руки держать в «замке» не отрывать при подъеме туловища, таз не поднимать; при отжимании руки сгибать до угла 90\* , туловище не прогибать; Упражнения выполняют все индивидуально по своим группам. Методы проведения:* Индивидуальный
* Групповой
* Игровой
 |
| **3.Заключительная часть (3 мин)** |
| 1)Упражнения для восстановления:- в ходьбе со сменой положения рук;.2) Подведение итогов урока. Рефлексия.Чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении волейбольных упражнений?У кого то появился интерес к волейболу?Выполнены нами поставленные задачи? 4.Домашние задание5. Организованный уход из спортзала. |  Выполнение упражнения на восстановление организма. | Организованный уход | 1мин2мин | Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность; отметить организацию работы по парам и группам и индивидуально. На «5» - 15 передач; на «4» – 12; на «3» - 9;Отметить ответы обучающихся и учитывать их на следующих уроках.Методы проведения:* словесный

Выполнить упражнения дома на развитие силы: пресс: 25 – 30 х 2подхода; отжимание: 10 – 15 х 2подхода; прыжки на скакалке 120 – 150 х 2 подхода.  |