**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.  4р  4 – 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 – 30р 3. 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. Самооценивание  Система 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 задание 5. Организованный уход из спортзала. | Выполнение упражнения на восстановление организма. | Организованный уход | 1мин  2мин | 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. |