**Конспект урока по физической культуре**

для учащихся 10 класса

по программе: волейбол

**Тема урока:** Разучивание атакующего удара в прыжке через сетку. Повтор верхней прямой подачи с места.

**Основные задачи:**

1. Обучение напрыгивания на сетку с разбега, и приземление.
2. Научить сочетанию основных элементов: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление.
3. Способствовать совершенствованию навыка: верхняя прямая подача с места.
4. Содействовать развитию функциональных возможностей: координации, внимания, скоростно-силовых качеств, прыгучести.
5. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный.

**Место проведения:** 23.01.2015г., спортзал ГБОУ гимназия №190.

**Оборудование и инвентарь:** волейбольные мячи(10 шт.), волейбольная сетка, теннисные мячи (10 шт.), шведская стенка(5 шт.), видеопроектор и переносной экран.

**Учитель:** Бойко И.Ю.

2015г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Частные задачи к конкретным упражнениям | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводно-подготовительная часть (13мин) | 1. Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.  2. Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей на уроке деятельности.  3. Содействовать общему разогреванию и подключению организма в работу.  4. Развивать функциональные возможности сердечнососудистой системы. | Построение класса в одну шеренгу, приветствие. Сообщить задачи урока.  Просмотр на видеопроекторе выполнение спортсменами схемы движения: разбег, прыжок, удар, приземление.  Ходьба в обход по залу, в колонну по одному с размыканием на дистанцию в два шага.  Выполнение ОРУ в движении.  Бег по периметру зала в колонну по одному.  По сигналу учителя смена беговых упражнений:  -правым боком приставным шагом  -левым боком приставным шагом  -спиной вперёд на носочках  -правым боком скрестным шагом  -левым боком скрестным шагом  -прыжки на правой (левой) ноге поочерёдно  -прыжки с подскоком на каждую ногу,  движение руками в вертикальной плоскости попеременно  -прыжки с подскоком на каждую ногу, вращение руками назад | 30сек  3 мин  30 сек  4 мин | Требовать от учащихся чёткости действий. Обратить внимание на их спортивную форму и гигиенические требования к внешнему виду.  Убедиться в правильности понимания учащимися поставленных задач.  Акцентировать внимание на ключевых моментах.  Обратить внимание учащихся на сохранение правильной осанки.  Беговые упражнения выполняются вдоль боковых линий зала, вдоль лицевых- ходьба шагом. Упражнения выполняются поточным способом. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть (13мин) | 5. Содействие увеличению эластичности и подвижности в суставах. | Общеразвивающие упражнения:  Упр.1 И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз, кисти «в замок»  Счет 1 - руки вверх, прогнуться  2-4 – отведение прямых рук назад  5-7 наклонов вперед, руки вниз  8 – и.п.  Упр.2 И.п. – стойка ноги врозь, правая рука на пояс, левая вверх.  Счет 1-3 – наклоны вправо  4 – стойка ноги врозь, левая рука на пояс, правая вверх.  5-7 – наклоны влево  8 – и.п.  Упр.3 И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью.  Счет 1-2 – повороты вправо с разгибанием и отведением правой руки назад.  3-4 – повороты влево с разгибанием и отведением левой руки назад.  Упр.4. И.п. – наклон вперед в стойке ноги врозь, руки в стороны.  Счет 1,3,5,7 – поворот в наклоне вправо, левой рукой дотянуться до правой стопы  2,4,6,8 – поворот в наклоне влево правой рукой дотянуться до левой стопы.  Упр.5 И.п. – выпад правой ногой вперед, | 5 мин  4 раза  4 раза  6 раз  4 раза  3 раза | Перестроиться по периметру с интервалом 1-2 шага лицом к центру зала.  Выполнять медленно, движения плавные, но по максимальной амплитуде.  При выполнении, поднятой вверх рукой тянуться максимально в сторону наклона.  Акцентировать внимание учащихся на сохранение правильной осанки и плавности движений.  Выполнять с максимальной амплитудой. Спину стараться держать прямо.  Руки в упоре на колено. |
| Основная часть (30 мин) вводная часть (13 мин) | 1. Организовать класс для выполнения основного задания.  2. Содействовать развитию прыгучести и координации движения.  3.Содействовать разучиванию движений при прыжке и приземлении.  Развитие прыгучести и координации . | левая назад на носок, руки в упоре на правое  колено.  Счет 1-3 – приседания на правой ноге, слегка сгибая левую в колене  4 – смена положения ног в прыжке  1-3 – то же, левая нога вперед  4 – и.п.  Упр.6. И.п. – «упор присев»  Счёт 1-3 – толчком двух ног в «упор лёжа»  2-4 – и.п.  Прыжок «на сетку» вдоль средней линии площадки  1. Выполнение подготовительного замаха руками. Исполняется на месте по раздельности .  2. Выполнение движения в сочетании: замах руками и разбег.  3. Приземление с акцентом на постановку стопы. | 8-10 раз  30 сек  2 мин  8 мин | Переход из положения «упор присев» в положение «упор лёжа» выполнять прыжком.  Класс перестраивается в колону по одному лицом к средней линии с двух сторон.  Прыжки выполняем лицом к сетке. Через каждый приставной шаг – выпрыгивание на верх, руки тянуть выше сетки.  Упр-е выполняется группой по 5чел. По команде.  Важно на месте отработать схему замаха руками, чтобы в движении не допускать ошибок. |
| Основная часть (30 мин) | 4. Создать представление о едином выполнении всего упражнения. Развитие внимания и реакции на звуковой сигнал.  5. Содействовать развитию согласованных действий при выполнении всех изученных элементов  6.Способствовать закрепление навыка: атакующего удара в прыжке через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств.    7.Способствовать совершенствованию навыка верхней прямой подачи | Выполнение слитно всех изученных ранее элементов (с использованием теннисного мяча) разбег, замах, бросок.  Выполнение слитно всех изученных ранее элементов, с ударом по волейбольному мячу.    Выполнение слитно всех изученных ранее элементов, с ударом по волейбольному мячу через сетку.    Выполнение верхней прямой подачи с лицевой линии. | 3 мин  4 мин  8 мин  4 мин | Упр-е выполняется группой по 5чел. По команде. Теннисный мяч показывает куда должен быть направлен удар мяча в прыжке.  Класс перестраивается в одну колонну. Исполнение удара выполняется поточным способом, при помощи преподавателя.  Исполнение удара выполняется поточным способом, без помощи преподавателя.  Разделить класс на 2 группы для выполнения упражнений.  Объяснить сходство между атакующем ударом в прыжке, и ударом по мячу, при выполнении верхней подачи. |
| Заключительная  (2 мин) | 1. Содействовать  осмыслению учащимися результативности своей деятельности. | Построение в одну шеренгу, подведение итогов урока. | 2 мин | Отметить лучших учащихся, обратить внимание на часто встречающиеся ошибки. |
|  |  |  |  |  |