**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 | 30сек3 мин30 сек4 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, прогнуться2-4 – отведение прямых рук назад5-7 наклонов вперед, руки вниз8 – и.п.Упр.2 И.п. – стойка ноги врозь, правая рука на пояс, левая вверх.Счет 1-3 – наклоны вправо4 – стойка ноги врозь, левая рука на пояс, правая вверх.5-7 – наклоны влево8 – 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 стопы2,4,6,8 – поворот в наклоне влево правой рукой дотянуться до левой стопы.Упр.5 И.п. – выпад правой ногой вперед,  | 5 мин4 раза4 раза6 раз4 раза3 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 правоеколено.Счет 1-3 – приседания на правой ноге, слегка сгибая левую в колене4 – смена положения ног в прыжке1-3 – то же, левая нога вперед4 – 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 раз30 сек2 мин8 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 элементов6.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 мин4 мин8 мин4 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. |
|  |  |  |  |  |