Конспект урока физической культуры 10 класс.

Тема: «Спортивные игры. Волейбол».

Цель : Совершенствование технико-тактических действий в условиях игрового противоборства.

Задачи урока:

1.Совершенствовать технику передачи мяча сверху, снизу, нападающего удара, верхней прямой подачи.

2.Развивать координацию движений, скоростно-силовые качества.

3.Воспитывать настойчивость, взаимопомощь, самостоятельность; формировать умение оценивать собственную деятельность.

 Тип урока: Совершенствование технико-тактических умений.

Метод проведения : фронтальный, поточный, групповой, работа в парах, игровой самостоятельная работа. Метод индивидуальных заданий.

Место: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, скакалки

 Ожидаемые результаты:

 Умение выполнять передачу мяча сверху, снизу, нападающий удар, верхнюю прямую подачу.

 Учащиеся понимают, что главное занимает взаимодействие игрока, выполняющего передачу на удар (вторую передачу),с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры в нападении(например, через игрока передней или задней линии)

Ход урока.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Время** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Цели учителя к каждому этапу** | **Результат** |
| Подготовительная часть | **8 мин** |  |  |  |  |
| 1. Организационный момент

  |  2 мин | Проверяю количество учащихся, форму, состояния здоровья. Мотивация учащихся на работу на уроке.Тема урока?Цель урока?Какими средствами будем достигать цели? |  Ответы на вопросыИзмерение ЧСС в течении 6 секОпределяют темы, цели урока.( Совершенствование) | Настроить на изучение данной темыНастроить на дальнейшую работу | Определение задач урока |
|  |  | Техника безопасности |  |  |  |
|  |  | Измерение ЧСС |  |  |  |
| 2. Подготовка к усвоению знанийПодготовка к выполнению ОРУ.Раздача скакалок поточным методомПерестроение в движении в 3 колонны  ОРУ со скакалкой  | 2 мин15 сек15 сек30 сек15 сек10 сек10 сек10 сек10 сек 30 сек | Показываю выполнение ходьбы, бега  Наблюдаю за выполнением Организую и контролирую выполнение задания Организую выполнение упражнение на восстановление дыхания1-2 – руки через стороны вверх (вдох)3 – 4 – руки вниз (выдох)  Показываю выполнение общеразвивающих упражнений в движенииИ.П. Руки на пояс. Круговое движение головой.И.П. Руки в сторону. Кисти сжаты в кулакКруговые движения  в кистевом суставе, в локтевом суставе, в плечевом суставе.Контролирую выполнениезаданияНаблюдаю за выполнением команды « Правое плечо вперёд, по 3 шагом марш!» Организовываю выполнение ОРУ со скакалкой  .1. Круговые движения туловища влево, вправо И.п. Ноги – широкоРуки вперёд , туловище вперёд хват сверху.2. Наклоны туловища.И.П. Ноги – широко , руки опущены, хват сверху3. Присед .И.П. ноги вместе, руки опущены, хват сверху4. Прыжки через скакалку | Выполняют ходьбу, бегаХодьбаНа носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.БегВ медленном темпе,С высоким подниманием бедраС захлёстом голениВыполняют приставной шаг влево, вправо в стойке волейболиста.Выполняют бег с ускорением Выполняют упражнение на восстановление дыханияВыполняют упражнения на счёт1,2,3.4Выполняют упражнения под счётВыбирают скакалки, складывают вчетверо.Перестраиваются в 3 колонны.Выполняют ОРУ со скакалкой на счёт раз. два. три, четыре Скакалка в руках хват сверху. Выполненяют ОРУВыполняют ОРУВыполняют ОРУВыполняют ОРУ | Подготовить учащихся к дальнейшей работеФормировать осанку Совершенствовать технику бега,  Подготовить учащихся к дальнейшей работеПодготовить учащихся к выполнению упражнений в движенииПодготовить учащихся к дальнейшей работе Подготовка мышц организма к изучению технико-тактическим действиям в волейболеПодготовка учащихся к выполнению ОРУ упражнений со скакалкой на месте.Перестроить учащихся для выполнения ОРУПодготовить организм к изучению технико-тактическим действиям в волейболеПодготовить организм к дальнейшей работе  | Подготовка организма к учебным нагрузкамСпина прямая, смотрим вперёдРуки согнуты в локтях,   Подготовка организма к учебным нагрузкамВыполнение техники приставного шагаРазвитие скоростных качествВосстановление дыхание Разминка мышц шеи Разминка мышц суставовОбеспеченность обучающихся инвентарёмКласс разделить на три отделенияРазминка мышц туловищаРазвитие гибкостиРазминка мышц ногРазминка мышц ногРазвитие выносливость |
| Измерение ЧСС | 1 мин | Контролирую выполнение задания | Измеряют ЧСС. | Определить по ЧСС объём нагрузки нагрузки | Определение правильности объёма нагрузки |
| Сбор инвентаря .  | 15 сек | Контролирую выполнением задания | Складывают вчетверо, завязывают. Направляющие собирают скакалки, берут волейбольные мячи. |  |  |
| II. Основная часть **30мин** |  |  |  |  |  |
| Верхняя передача через 3. ( самостоятельная работа).Лена в паре на месте с передачей мяча над собой., в движении | 2 мин |  Объясняю выполнение упражненияНаблюдаю за выполнением задания | Самостоятельно выполняют упражнения. Проходят 6 кругов |  Организовать групповую самостоятельную работу Развивать координацию движений, скоростно-силовые качества | Совершенствование техники верхней передачи |
| Игра « Челнок» нижняя передача через 3.Лена в паре. | 2 мин |  Раздаю второй волейбольный мяч  | Выполняют упражнения с передачей мяча над собойСдать инвентарь |  Организовать групповую самостоятельную работу . Индивидуальную работу.Развивать координацию движений, скоростно-силовые качества.  | Совершенствование техники нижней передачи |
|  Построение в 1 шеренгу | 15 сек |  Организую выполнение команды «В 1 шеренгу становись!» | *Подводят итоги выполнения упражнений*   | Организовать обучающихся для перестроения в 2 колонны. | .  |
| Перестроение в движении в 2 колонны. | 15 сек | Организую выполнение команды «Перестроение в движении в 2 колонны.» | 1 колонна остаётся на площадке с правой стороны. 2 колонна переходит на площадку с левой стороны площадки. |  Подготовка к игре | Разделить на 2 команды |
| Нападающий удар через сетку | 3 мин |  Объясняю расстановку игроков при выполнении упражнения | Одна команда выполняет нападающий удар, вторая команда выполняет приём мяча. |  Формировать желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий | Совершенствование техники нападающего удара |
| Выполнение подачи. | 3 мин | Объясняю выполнение упражнения | 1 команда выполняет подачу, 2 команда выполняет приём мяча, с нападением через 3. Обучающиеся выполняют подачи в определённые зоны |  Формировать желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий | Совершенствование техники прямой верхней подачи  |
| Расстановка игроков. | 30 сек |  Команда « Расстановка игроков в игре волейбол» | Обучающиеся занимают места на площадке.  |  Создать ситуацию успеха для учащихся |  Сформировать равносильные команды |
| Игра в волейбол по правилам. | 16мин |  Организую судейство соревнований. |  Действия игроков обязательно с использованием нападающего удара | Воспитывать настойчивость, взаимопомощь, самостоятельность, Формировать интерес к занятиям физической культуры. | Совершенствование изученных технико-тактических действий в условиях игрового противоборства |
|  |  |  |  |  |  |
| Заключительная часть | **4 мин** |  |  |  |  |
|  *Рефлексия* | *2 мин.* |  *Организовать построение**Какова результативность вашего личного участия в уроке.* | *Строятся в 1 шеренгу**Анализируют свою деятельность* |  |  |
| Подведение итогов. | 2мин | Подведение итогов урока.А теперь оцените свою деятельностьи поставьте отметку. |  Самооценка обучающихся результата своей деятельности | Развивать регулятивные УУД Формировать умение оценивать результат своей деятельности. |  Поставить отметки обучающимся за урок. |
| Уборка инвентаря  | 1мин 1мин |  Тема следующего урока « Закрепление техники выполнения блокированияДомашнее задание упражнение» Кенгуру» минимум юноши –- 10 раз, девушки – 5 разЗавершаю урок.Организую уборку инвентаря | Юноши убирают инвентарь, девушки переодеваются |  Подготовить к выполнению блокирования. |   |