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 вопросы  Измерение ЧСС в течении 6 сек  Определяют темы, цели урока.  ( Совершенствование) | Настроить на изучение данной темы  Настроить на дальнейшую работу | Определение задач урока |
|  |  | Техника безопасности |  |  |  |
|  |  | Измерение ЧСС |  |  |  |
| 2. Подготовка к усвоению знаний  Подготовка к выполнению ОРУ.  Раздача скакалок поточным методом  Перестроение в движении в 3 колонны    ОРУ со скакалкой | 2 мин  15 сек  15 сек  30 сек  15 сек  10 сек  10 сек  10 сек  10 сек  30 сек | Показываю выполнение  ходьбы, бега    Наблюдаю за выполнением  Организую и контролирую выполнение задания  Организую выполнение упражнение на восстановление дыхания  1-2 – руки через стороны вверх (вдох)  3 – 4 – руки вниз (выдох)    Показываю выполнение  общеразвивающих упражнений в движении  И.П. Руки на пояс.  Круговое движение головой.  И.П. Руки в сторону. Кисти сжаты в кулак  Круговые движения  в кистевом суставе,  в локтевом суставе,  в плечевом суставе.  Контролирую выполнение  задания  Наблюдаю за выполнением команды « Правое плечо вперёд, по 3 шагом марш!»  Организовываю выполнение  ОРУ со скакалкой    .  1. Круговые движения туловища влево, вправо  И.п. Ноги – широко  Руки вперёд , туловище вперёд хват сверху.  2. Наклоны туловища.  И.П. Ноги – широко , руки опущены, хват сверху  3. Присед .  И.П. ноги вместе, руки опущены, хват сверху  4. Прыжки через скакалку | Выполняют ходьбу, бега  Ходьба  На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.  Бег  В медленном темпе,  С высоким подниманием бедра  С захлёстом голени  Выполняют приставной шаг влево, вправо в стойке волейболиста.  Выполняют бег с ускорением  Выполняют упражнение на восстановление дыхания  Выполняют упражнения на счёт1,2,3.4  Выполняют упражнения под счёт  Выбирают скакалки, складывают вчетверо.  Перестраиваются в 3 колонны.  Выполняют ОРУ со скакалкой на счёт раз. два. три, четыре Скакалка в руках хват сверху.  Выполненяют ОРУ  Выполняют ОРУ  Выполняют ОРУ  Выполняют ОРУ | Подготовить учащихся к дальнейшей работе  Формировать осанку    Совершенствовать технику бега,    Подготовить учащихся к дальнейшей работе  Подготовить учащихся к выполнению упражнений в движении  Подготовить учащихся к дальнейшей работе    Подготовка мышц организма к изучению технико-тактическим действиям в волейболе  Подготовка учащихся к выполнению ОРУ упражнений со скакалкой на месте.  Перестроить учащихся для выполнения ОРУ  Подготовить организм к изучению технико-тактическим действиям в волейболе  Подготовить организм к дальнейшей работе | Подготовка организма к учебным нагрузкам  Спина прямая, смотрим вперёд  Руки согнуты в локтях,    Подготовка организма к учебным нагрузкам  Выполнение техники приставного шага  Развитие скоростных качеств  Восстановление дыхание    Разминка мышц шеи  Разминка мышц суставов  Обеспеченность обучающихся инвентарём  Класс разделить на три отделения  Разминка мышц туловища  Развитие гибкости  Разминка мышц ног  Разминка мышц ног  Развитие 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 упражнения  Наблюдаю 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 собой  Сдать 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 деятельность  и 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 блокирования  Домашнее задание упражнение» Кенгуру» минимум юноши –- 10 раз, девушки – 5 раз  Завершаю урок.  Организую уборку инвентаря | Юноши убирают инвентарь, девушки переодеваются | Подготовить к выполнению блокирования. |  |