

**План-конспект урока
по физической культуре
для учащихся 10 класса МБОУ Школы № 165 г.о. Самара**

Ф. И. О. учителя: Кудряшова Татьяна Николаевна

Раздел учебной программы: Спортивные игры.

Тема урока: Волейбол

Задачи урока:

Образовательные задачи:

1. Закрепление в технике выполнения нападающего удара.
2. Совершенствование в технике приёма мяча с подачи и передача мяча.
3. Контрольное упражнение – верхняя прямая подача.
4. Игра с элементами волейбола.

Оздоровительные задачи:

Развивать у учащихся координационные способности

Воспитательные задачи:

Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.

Тип урока: совершенствование ЗУН, учётный.

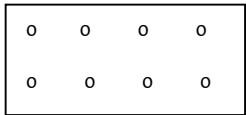
Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой

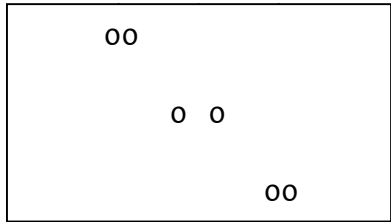
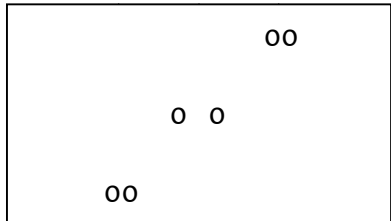
Место проведения: Спортивный зал школы.

Инвентарь: Волейбольные мячи.

Время проведения: урок (45 мин.)

№ п/п	Содержание	Дози- ровка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	10-12 мин.	
1.	Организованный вход в спортзал	30сек	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.
2.	Построение, рапорт, приветствие.	1мин	
3.	Сообщение задач урока.	30сек	Обратить внимание: на осанку
4.	Строевые упражнения на месте	30сек	Активизация внимания учащихся
5.	Ходьба в колонне по одному: а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе; в) в полуприседе, руки на поясе; г) в приседе, руки на коленях; д) прыжками в приседе, руки на коленях	1 мин.	Обратить внимание: на осанку Не сгибаться в тазобедренном суставе Выдерживать дистанцию
6.	Равномерный бег в колонне по одному: а) бег со сменой лидера; б) бег с выносом прямых ног вперёд и назад; в) бег с поворотами на 360°; в) бег спиной вперёд; б) бег «змейкой» (по линиям площадки); в) перемещения в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху; г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.	2-3 мин	Самоконтроль учащихся за дыханием
7.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30сек	1-2 – Руки вверх - вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз - выдох
8.	ОРУ в движении без предметов:	1м 30с	Следить за осанкой, за правильным

	1) И.п.- кисти рук в «замке» Вращения в лучезапястном суставе 2) И.п.- руки согнутые в локтях перед грудью, кисти в «замке» 1- выпрямить руки вперед 2- И.п. 3.- выпрямить руки вверх; 4- И.п. 3) И.п.- руки прямые вверх, кисти в «замке» 1-4 – отведение прямых рук назад. 4) И.п.- правая прямая рука вверх, левая прямая рука вниз, кисти в кулак. На каждый счёт – отведение со сменой положения прямых рук назад. 5) круговые вращения прямых рук вперед, назад; 6) наклоны туловища вперед; 7) выпады ногами вперед - в сторону. 8) ходьба, со взмахами прямыми ногами		выполнением упражнений Руки полностью выпрямлять в локтевом суставе Ноги не сгибать в коленном суставе
9.	Перестроение поворотом в движении в две колонны.	30сек	 Ученики стоят лицом друг к другу
10.	Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга).		Упражнения выполняются фронтально, в парах.
9.	Упражнения с набивным мячом (1кг) 1) подбрасывание мяча вверх, два хлопка в ладони и ловля двумя руками, 2) перебрасывание мяча с левой руки в правую над головой, 3) вращение мяча вокруг туловища, переключением мяча из рук в руки, влево и вправо, 4) броски мяча правой рукой из за спины через левое плечо и ловля левой рукой, 5) броски мяча левой рукой из за спины через правое плечо и ловля правой рукой 6) броски мяча двумя руками из-за спины и ловля над головой, 7) бросок мяча двумя руками назад за голову и ловля двумя руками за спиной, 8) бросок мяча двумя руками назад за голову, ловля двумя руками за спиной и броски мяча двумя руками из-за спины и ловля над головой,	3мин	ОВ учеников на выполнение техники безопасности работы с набивным мячом
II.	Основная часть	30-31 мин.	
1.	Закрепление в технике выполнения нападающего удара		
	1.В парах: а) – броски мяча левой и правой рукой; б) - удары правой (левой) рукой по мячу,	1 мин	Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища Удар наносится прямой рукой

	лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой (правой) руки, направляя его в пол с места;		Быть внимательными, контролировать движение мяча
	в) - Один ученик выполняет верхнюю передачу мяч партнеру, другой выполняет прием мяча двумя снизу, направляя его партнёру.	1 мин.	После 10 передач меняются ролями. Быть внимательными, контролировать движение мяча
	2) Упражнение в парах: Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.	2 мин.	Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –принимать снизу. Через 1 мин. работы ученики меняются ролями.
	3) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 4 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4	2мин.	 Нападающий удар – основное тактическое средство ведения борьбы с противником. (разбег, выбор места отталкивания, прыжок с замахом для удара, удар по летящему мячу в наивысшей точке прыжка) Переход после выполнения задания
	4) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 2 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2	2мин.	 Переход после выполнения задания
2.	Совершенствование в технике приёма мяча с подачи и передача мяча		
	1).В паре (через сетку). Один ученик подаёт нижнюю прямую подачу, другой выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой с последующей передачей мяча двумя сверху, через сетку	8-10 р.	После 10 передач меняются ролями. Быть внимательными, контролировать движение мяча
	2). В паре (через сетку). Один ученик подаёт верхнюю прямую подачу, другой выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой с последующей передачей мяча двумя сверху, через сетку.	8-10 р.	После 10 передач меняются ролями. Быть внимательными, контролировать движение мяча
	3). Приёма мяча двумя руками снизу после подачи (верхняя прямая подача) и передача мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3.	3 мин	Класс разделить на две команды. Одна команда подаёт мяч, другая принимает мяч двумя руками снизу Через 2мин. работы ученики меняются ролями.

	3. Контрольное упражнение – Верхняя прямая подача. Игрок стоит лицом к сетке, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Мяч подбрасывается вверх левой рукой. Правая согнута в локте. Перед ударом сгибать опорную ногу, отклоняя туловище назад. В момент удара разгибается опорная нога, выпрямляются рука и туловище. Удар внутренней частью ладони.	5 мин.	Класс разделить на две команды. Одна команда подаёт мяч, другая принимает мяч двумя руками снизу. Ученик первой команды выполняет по три верхней прямой подачи подряд, а ученик другой команды принимает мяч двумя руками снизу три подачи подряд. Затем они меняются ролями. Если все три подачи попадают в площадку – оценка «5», две подачи – оценка «4», одна точная оценка «3». На приёме мяча после подачи необходимо (приёмом мяча двумя руками снизу) отыграть мяч над собой. Три точных приёма – оценка «5», два – оценка «4», один точный приём – оценка «3».
	4. Игра с элементами волейбола. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра	5 мин.	Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Розыгрыш мяча только на 3 касания, играть на три передачи с подачей мяча снизу (подача для девочек на расстоянии 5-6 м от сетки).
III.	Заключительная часть	2-3 мин.	
	1. Построение 2. Игра на внимание «Класс» 3. Подведение итогов урока 4. Домашнее задание. 5. Организованный уход из зала	30с 3 мин.	Организованный выход из зала Активизировать внимание учащихся Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М) - 2х20 раз, (Д) 2х10 раз Обратить внимание: на дисциплину