

**Методическая разработка урока по физической культуре для учащихся 10 класса учителя МОУ СШ № 3
Тутаевского МР Новиковой Л.В.**

Тема урока: Волейбол.

Цель: Развитие физические качества посредством волейбола.

Задачи урока:

Образовательные:

Совершенствование технической и тактической подготовке в игре в волейбол.

Развивающие:

Развитие координационных движений и ловкости.

Воспитательные;

-Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки;

-Воспитание терпеливости, целеустремлённости.

Оздоровительные:

- Развивать у учащихся координационные способности;

- Развитие ловкости и координационных движений.

На данном уроке применяются игровая и **здоровьесберегающая** технологии для развития ловкости, выносливости и координацию движений через спортивную игру волейбол.

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой.

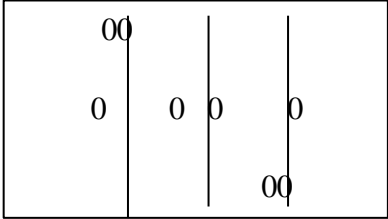
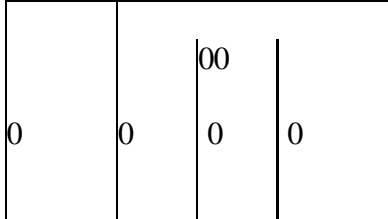
Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь: Волейбольные мячи, свисток, гимнастические скамейки

№ п./п.	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть урока	10 мин.	
1.	Построение, рапорт, приветствие.	30сек	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. Обратить внимание: на осанку
2.	Сообщение задач урока.	30сек	
3.	Строевые упражнения	30сек	Налево, направо, Кругом.
4.	Ходьба и её разновидности в колонне по одному а) на носках б) на пятках, в) в полуприседе, г) в приседе, руки на коленях; д) прыжками в приседе, руки на коленях	1 мин	Обратить внимание: на осанку Не сгибаться в тазобедренном суставе руки в сторону; руки на поясе; руки на поясе; руки на коленях ; руки на коленях Соблюдать дистанции; Обратить внимание на осанку;
5.	Равномерный бег: а) в колонне б) бег «змейкой» (по линиям площадки); в) перемещения г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.	2 мин	Темп равномерный по одному; по линиям спортивной площадки; перемещения («змейкой») в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху;

			Имитация руками передачи мяча двумя сверху; прыжок вверх выполнять с обеих ног
6.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30сек 3-4 раза	1-2 – Руки вверх - вдох 3-4- Наклон вперед, руки вниз – выдох.

7.	ОРУ в движении без предметов: 1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения кистями вперед; б) - вращения кистями назад; 2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения в локтевом суставе вперед; б) - вращения в локтевом суставе назад; 3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения в плечевом суставе вперед; б) - вращения в плечевом суставе назад; 4) Ходьба выпадами, вперед - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги. 5) Ходьба, с наклонами туловища вперед; 6) Ходьба, с взмахами прямыми ногами: И.п.- руки вперед в стороны 1- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 2.- И.п. 3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 4.- И.п.	1,30сек 8-10 р 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р.	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений Имитация вращения скакалки. Имитация движения барабанщика Имитация движения приёма пищи Плечи вперед не наклонять. Туловище держим прямо. Ноги в коленях - не сгибать, руками касаться пола. Удерживаем руки вперед в стороны Опорную и маховую ноги не сгибать.
8.	Прыжки через гимнастические скамейки: а) И.п.- о.с., скамейка справа -прыжки вверх влево и вправо с продвижением вперед перешагиванием. б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой: - вскок на скамейку, соскок – с продвижением вперед (Д); - прыжок вверх, над скамейкой соединить ноги вместе, приземление - стойка ноги врозь скамейкой между ногами (М).	30сек 2 р. 2 р. 2 р.	Ноги над скамейкой в коленном суставе не сгибать, движение рук - снизу-вверх. Ноги над скамейкой прямые. Движение рук - снизу-вверх.
9.	Ходьба на восстановление дыхания	30сек	1-2 – Руки вверх - вдох 3-4- Руки вниз – выдох.
10.	Перестроение поворотом в движении в две колонны.	30сек	Ученики стоят лицом друг к другу

11.	Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 3-4 м друг от друга).	30сек	Упражнения выполняются в парах.
12.	Основная часть урока	30 мин	
I.	Просмотр мультимедийного проекта совершенствование технике нападающего удара, закрепление в технике выполнения одиночного блокирования. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара. 1. В парах: а) - броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы. б) - броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы. в) – удары левой (правой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой (правой) руки, направляя его в пол с места;	30сек 30сек 30сек	Анализ и выводы просмотра совершенствование технике нападающего удара и закрепление в технике выполнения одиночного блокирования. Ученики стоят лицом друг к другу Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища Удар наносится прямой рукой 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.	2-3 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 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.
3	В парах: Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой, принимая мяч снизу, выполняет передачу над головой и наносит нападающий удар в сторону партнёра, который повторяет упражнение.	2-3 мин.	Ученики стоят лицом друг к другу Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.
4	Нападающий удар с передачи партнёра. Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4.	3 мин.	
5	Нападающий удар с передачи партнёра. Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2.	3 мин.	
II.	Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования 1. В парах. Игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Передвигаясь приставными шагами и выпрыгивая вверх касаются ладонями друг друга над сеткой.	4-5р.	Переход после выполнения задания блокирование по наклонной сетке

2	В парах. Игроки располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч на верхнем тросе не выпуская из рук, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.	4- 5р.	Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников. Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру.								
3.	В парах. Игроки также располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.	4-5р.	Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону. Преградить путь мячу на чужой стороне или над сеткой. Подвижное блокирование								
4.	Совершенствование в технической и тактической подготовке в игре в волейбол.	9-10 мин.									
5	4) Игровое задание. Игрок зоны 6 выполняет верхнюю передачу мяча в зону 6 на противоположную сторону площадки. Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3 Игрок зоны 3 верхней передачей мяча выводит на нападающий удар игрока зоны 4. Игрок зоны 2 на противоположной площадке выполняет подвижный блок. После выполнения игрового задания все игроки делают переход по часовой стрелке.	3 мин.	<table border="1"> <tr> <td>000</td> <td>0</td> <td>о</td> <td></td> </tr> <tr> <td>0</td> <td>0</td> <td></td> <td>0</td> </tr> </table>	000	0	о		0	0		0
000	0	о									
0	0		0								
6	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра.	5 мин.	Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4. Верхняя прямая подача мяча для девочек (на расстоянии 5-6м от сетки), с								
III	Заключительная часть урока	5									
1.	Построение	30с	В одну шеренгу								
2	Игра на внимание «Запрещенное движение»	2мин	На восстановления организма								
3.	Подведение итогов урока	1мин	Коротко, доступно.								
4.	Домашнее задание.	30с.	Повторить пройденный материал								
5.	Выход из зала	1.мин	Организовано								