

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для обучающихся 10 класса

Учитель: Громов Валерий Владимирович

Тема урока: Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок и стоек.

Цель: обучение техники передвижений, остановок и стоек в волейболе.

Задачи урока: 1) Воспитательная – воспитать смелость и решительность во время игры в нападении через 3-ю зону.

2) Образовательная – закреплять нападающий удар при встречных передачах.

3) Оздоровительная – развивать скоростные способности и укреплять мышцы плечевого пояса.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка

Дата проведения: 27.12 2023года

№ п/п	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть – 13 мин			
1	Построение. Приветствие	1,5 мин	«Группа в одну шеренгу становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Здравствуйте!» «Вольно!» «Меня зовут Карина Константиновна!»; Сообщение темы урока; «По порядку рассчитайсь!»
2	Ходьба по залу с заданиями на осанку: а) на носках, руки вверх б) на пятках, руки в стороны в) перекал с пятки на носок, руки перед грудью	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	«Ладони внутрь, живот втянут! Туловище прямо! Таз вперед!» «Туловище прямо, смотреть вперед! Руки в локтях не сгибать!» «Спина прямая, взгляд вперед, локти на уровне плеч!»
3	Бег с остановками и сменой направлений - с остановкой прыжком - с поворотами на 180°	4 мин	«Бегом – марш!» «Темп средний!» «По сигналу остановка, затем продолжить движение!» «По сигналу остановка при помощи двух шагов, разворот к той ноге, которая находится сзади, затем продолжить движение!»
4	Бег с заданиями в стойке волейболиста: 1) приставными шагами два правым боком, два левым	3 мин диагональ	«Выполнять в стойке волейболиста, руки активно работают, поворот выполнять полностью!»
2	скрестным шагом правым боком	диагональ	«Выполнять как можно чаще, активное скручивание таза!»
3	тоже левым	диагональ	«Выполнять как можно чаще, активное скручивание таза!»
4	большой многоскок	диагональ	«Выпрыгивать высоко, руки выполняют полный круг назад, взгляд вперед!»
5	спиной вперед	диагональ	«Смотреть через левое плечо!»

		аль	
6	ускорение	диагон аль	«Ускорение до середины зала, затем снижение скорости!»
5	Восстановление дыхания	1 мин	« Вдох - руки через стороны вверх, выдох- вниз »
6 1	ОРУ: И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-поворот головы направо 2-и. п. 3-поворот головы налево 4-и. п.	8-10 раз	«Темп медленный, движения не резкие, спина прямая!»
2	И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1-2-круг кистями вовнутрь 3-4-круг предплечьями вовнутрь 5-8-тоже наружу	8-10 раз	«Локти на уровне плеч, темп средний, полная амплитуда движений!»
3	И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед 1-2-круг руками вперед 3-4-тоже назад	8-10 раз	«Руки прямые, колени не сгибать, полная амплитуда движений!»
4	И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон вправо, левая рука вверх 2-и. п. 3-наклон влево, правая рука вверх 4-и. п.	8-10 раз	«Рука прямая, колени не сгибать, смотреть вперед!»
5	И. п. – широкая стойка, руки на пояс 1-наклон вперед 2-и. п. 3-4-то же	8-10 раз	«Колени не сгибать, руками касаться пола, возвращаться в и. п.!»
6	И. п. – узкая стойка, руки на коленях 1-2-круг в коленных суставах вправо 3-4-тоже влево	8-10 раз	«Выполнять полную амплитуду движений, голова продолжение туловища, темп средний!»
7	И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-выпад правой вперед 2-и. п. 3-выпад левой вперед 4- и. п.	8-10 раз	«Спина прямая, смотреть вперед, угол между бедром и голенью 90°!»
8	И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед 1-мах правой к левой руке 2-и. п. 3-мах левой к правой руке 4-и. п.	8-10 раз	«Колени не сгибать, руки прямые, при махе носок на себя!»
Основная часть – 22 мин			
1	Верхняя передача мяча	3 мин	В парах через сетку, через зону!
2	Нижняя прямая подача, приём подачи.	3 мин	Подача на лицевой линии, прием на всей площадке!
3	Нападающий удар при встречных передачах	4 мин	Распаковщик каждый раз меняется
4	Игра в волейбол	12 мин	Игра в нападении через 3-ю зону
Заключительная часть – 5 мин			
1	Бег	3 мин	«Темп средний!»
2	Ходьба	2 мин	«Что понравилось, что не понравилось? Какая была тема урока?»
3	Построение. Подведение итогов.		«В одну шеренгу становись!»