

План-конспект урока  
по физической культуре  
для учащихся 10 А класса МАОУ СОШ №4

**Ф. И. О.: педагога:** Курмаев Руслан Абдулхакович

**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.

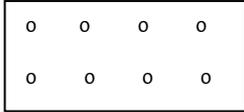
**Метод проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой

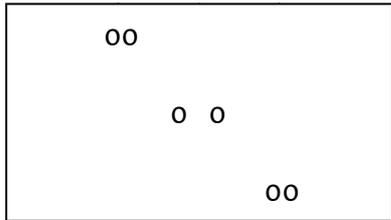
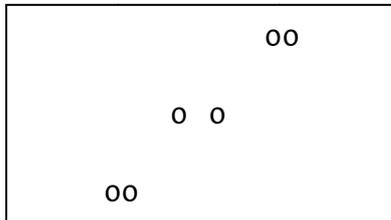
**Место проведения:** Спортивный зал школы.

**Инвентарь:** Волейбольные мячи.

**Время проведения:** урок (45 мин.)

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I.</b>	<b>Подготовительная часть</b>	10-12 мин.	
1.	Организованный вход в спортзал	30сек	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.
2.	Построение, рапорт, приветствие.	1 мин	
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 <sup>0</sup> ; 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: 1) И.п.- кисти рук в «замке» Вращения в лучезапястном суставе	1м 30с	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений

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

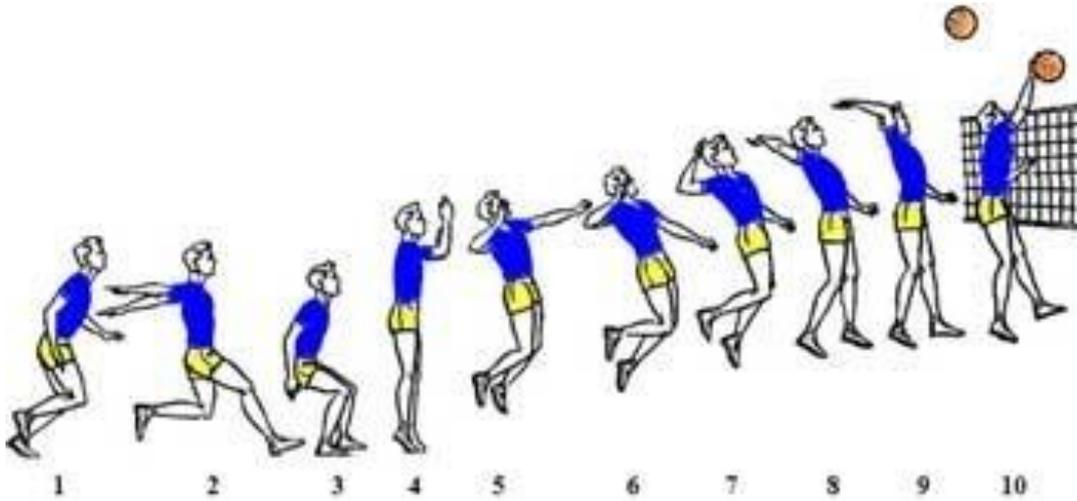
	направляя его в пол с места;		
	в) - Один ученик выполняет верхнюю передачу мяч партнеру, другой выполняет прием мяча двумя снизу, направляя его партнёру.	1 мин.	После 10 передач меняются ролями. Быть внимательными, контролировать движение мяча
	2) Упражнение в парах: Один ученик после наброса мяча выполняет 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	2 мин.	 <p>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</p>
	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	2 мин.	 <p>Переход после выполнения задания</p>
<b>2.</b>	<b>Совершенствование в технике приёма мяча с подачи и передача мяча</b>		
	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.
	<b>3. Контрольное упражнение – Верхняя прямая подача.</b>	5 мин.	Класс разделить на две команды. Одна команда подаёт мяч, другая

	<p>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.</p>		<p>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».</p>
	<p><b>4. Игра с элементами волейбола.</b>  Двухсторонняя учебно-тренировочная игра</p>	5 мин.	<p>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).</p>
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть</b>	2-3 мин.	
	<p>1. Построение 2. Игра на внимание «Класс» 3. Подведение итогов урока 4. Домашнее задание. 5. Организованный уход из зала</p>	30с 3 мин.	<p>Организованный выход из зала Активизировать внимание учащихся Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз Обратить внимание: на дисциплину</p>

# Техника нападающего удара

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы:

1. разбег,
2. прыжок
3. собственно нападающий удар
4. приземление.



## Верхняя прямая подача

**Верхняя прямая подача** удачно сочетает в себе силу и точность, т.е. игрок может подать мяч в нужную точку площадки точно и в то же время достаточно сильно. Для начинающих изучение верхней прямой подачи не вызывает особых трудностей.

На следующем рисунке показано, как правильно выполнять верхнюю прямую подачу. В момент подбрасывания мяча вес тела необходимо перенести дальнюю ногу и слегка подсесть на нее, туловище отклоняется назад и немного поворачивается в сторону ударяющей руки. Одновременно с движением туловища бьющая рука, согнутая в локте, отводится за голову.

Заключительное движение кистью направляет мяча в нужную точку. Мяч подбрасывается над собой, чуть впереди. Если мяч опускается далеко впереди игрока, то подача скорее всего не получится и мяч попадет в сетку, аналогичная ситуация произойдет и если мяч будет брошен за голову.

Данный вид подачи можно рекомендовать новичкам в качестве нацеленной подачи, но удар по мячу нужно наносить ладонью с согнутыми пальцами. При этом замах должен быть коротким, а при ударе предплечье и кисть должны представлять единое целое, кисть напряжена.

