

**Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение**

Средняя общеобразовательная школа

№186

Санкт-Петербурга

***Попов Владимир Алексеевич
учитель физической культуры***

**Конспект урока по физической культуре
для учащихся 11 класса (юноши)**

***Тема урока: Волейбол. Прием
подачи, розыгрыш мяча.***

Основные задачи:

- 1) Совершенствовать прием подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 или 2 стоя лицом или спиной к цели.**
- 2) Способствовать развитию координации движений, быстроты реакции.**
- 3) Воспитывать навыки самоконтроля за поведением в игровой и соревновательной обстановке.**
- 4) Содействовать закреплению знаний учащихся о положении рук при приеме мяча снизу (подачи).**

Место проведения урока: спортзал ГОУ СОШ №186

Инвентарь: волейбольные мячи, сетка волейбольная и две стойки.

Части урока и их продол	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	До-зи-ров-ка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
<p>Вводно-подготовительная часть</p> <p>8 мин.</p>	<p>Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.</p> <p>Создать целевую установку на достижение конкретных результатов на предстоящем уроке.</p> <p>Организовать учащихся для выполнения последующих упражнений.</p> <p>Содействовать общему разогреванию и постепенной адаптации организма к работе.</p>	<p>1. Построение класса в одну шеренгу.</p> <p>2. Сообщение задач урока учащимся.</p> <p>3. Перестроение в колонну.</p> <p>4. Ходьба в одной колонне.</p> <p>5. Прыжки вверх на каждый шаг.</p> <p>6. Бег в медленном темпе, перемещение в стойке.</p> <p>7. Перемещение приставными шагами (правым, левым боком).</p>	<p>20-30 Сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>10-15 сек.</p> <p>15сек.</p> <p>15сек.</p> <p>1мин.</p> <p>30сек.</p>	<p>Требовать от учащихся правильности, согласованности и быстроты действий.</p> <p>Акцентировать внимание на технике приема мяча при подаче и передаче мяча в зону 3, вторая передача в зоны 4 или 2. Соблюдать дистанцию в два шага.</p> <p>Соблюдать дистанцию в два шага.</p> <p>Обратить внимание на энергичное выталкивание.</p>

Части урока и их продолж.	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-Методические указания
1	2	3	4	5
Вводно-подготовительная часть	Содействовать восстановлению ритма дыхания до равномерного. Организовать учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений.	<p>8.Ходьба, перестроение из колонны по одному в колонну по два, поворотом в движении налево.</p> <p>9.Перестроение из колонны по два поворотом налево в две шеренги.</p> <p>10.Общеразвивающие упражнения (под счет учителя).</p> <p>1) И.П.- О.С. Руки вверх. 1-4 круговые движения руками вперед, 5-8 круговые движения руками назад.</p> <p>2)И.П. О.С. Руки в замок, круговое вращение кистями в произвольном темпе.</p> <p>3)И.П.- стойка ноги врозь , руки на пояс:1-3 наклон туловища влево, 4- И.П., 5-7 наклон туловища вправо, 8- И.П.</p> <p>4)И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс: 1-3 пружинистые наклоны вперед, 4- И.П.</p>	<p>20-30 Сек.</p> <p>5сек.</p> <p>4-6раз</p> <p>15сек.</p> <p>4-6раз.</p> <p>4-6 раз.</p>	<p>Ориентировать учащихся на дистанцию 2 метра, интервал 6 м.</p> <p>Осанка: прямая спина.</p> <p>Следить за осанкой и напоминать учащимся.</p> <p>При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать, руками достать пол.</p>

Части Урока и их продолж.	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
<p>Основная Часть</p> <p>30мин. 30сек.</p>	<p>Организовать учащихся для выполнения следующих упражнений.</p> <p>Восстановить навыки выполнения верхней передачи мяча.</p>	<p>5)И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову: 1-3 поворот туловища влево, 4- И.П., 5-7 поворот туловища вправо, 8- И.П.</p> <p>6)И,П,- стойка ноги врозь, руки вперед : 1-мах левой ногой достать правую руку, 2-И.П. 3-мах правой ногой достать левую руку.</p> <p>7)И.П.- стойка выпад правой ногой вперед, руки на пояс: 1-3 пружинистые приседания, 4- смена положения ног прыжком. 5-7 пружинистые приседания, 8- И.П.</p> <p>8)Перестроение на месте лицом друг к другу по всей длине зала, одна шеренга первые номера, другая шеренга вторые номера.</p> <p>11.Упражнения с мячом. 1)И.П.- стойка волейболиста для верхней передачи мяча. Выполнение верхней передачи мяча в парах.</p>	<p>4-6раз.</p> <p>4-5раз.</p> <p>4-5 раз.</p> <p>5сек.</p> <p>1мин.</p>	<p>Ноги от пола не отрывать.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать (напоминать об этом учащимся).</p> <p>Указать на возможные ошибки и способы их устранения. Слайд №10</p>

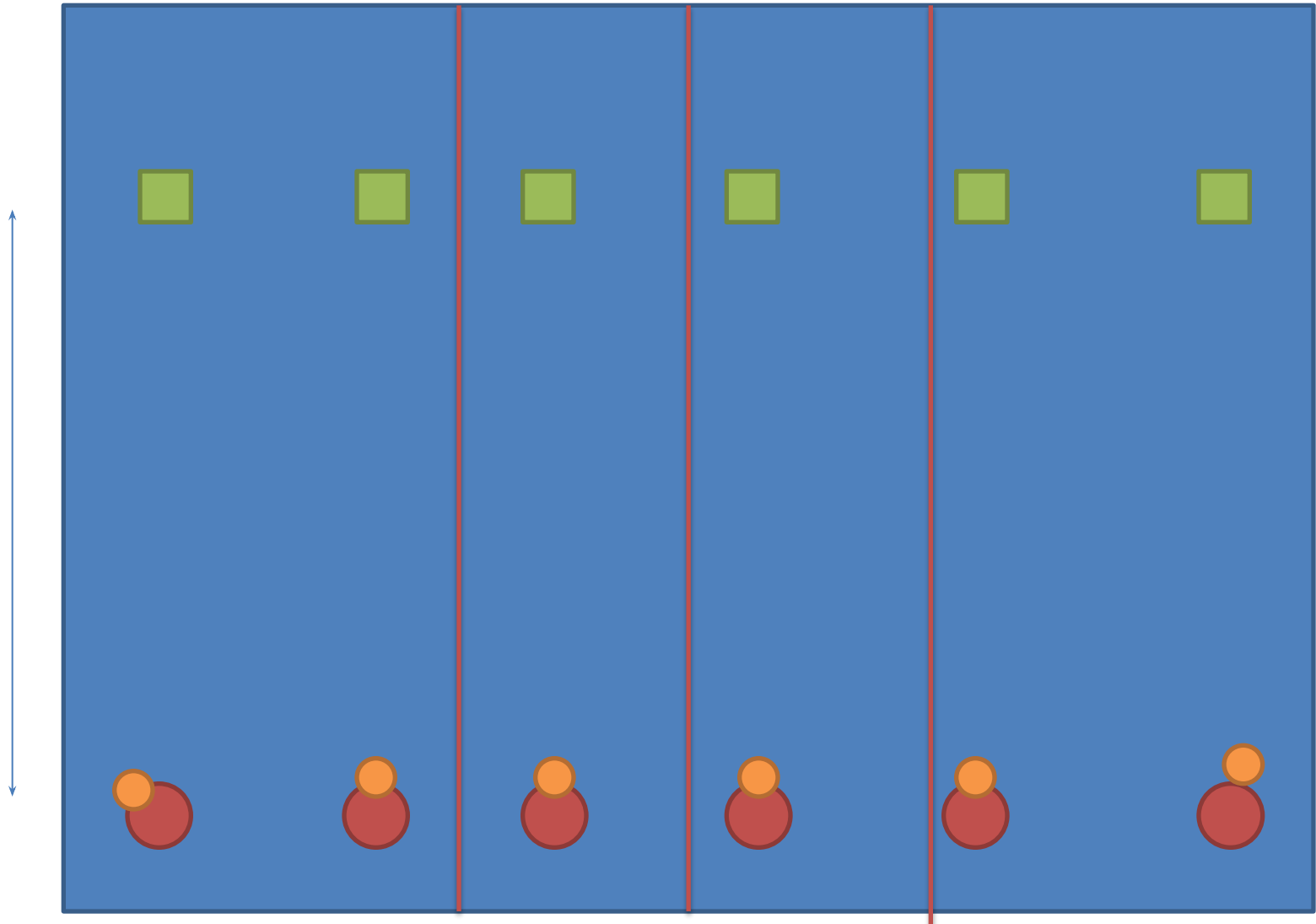
Части урока и их продолж.	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
	<p>Восстановить навыки выполнения приема мяча снизу.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения приема мяча снизу.</p> <p>Организовать учащихся к выполнению следующего задания.</p>	<p>2)И.П.- стойка волейболиста для приема мяча снизу: -№1 выполняет верхнюю передачу мяча, а №2 прием мяча снизу(по команде учителя меняются заданиями).</p> <p>Многократные передачи мяча снизу над собой: №1 выполняет, а №2 считает и наоборот (по команде учителя меняются).</p> <p>3)Перестроить из 2-х шеренг в три шеренги.</p> <p>№1 - №2 - №3; №2 и №3 стоят лицом к № 1.</p> <p>№1 выполняет верхнюю передачу на №2, а №2 стоя спиной к №3 выполняет верхнюю передачу на №3. №3 – выполняет верхнюю передачу на № 1.</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3мин.</p>	<p>Наиболее подготовленные учащиеся показывают упражнения. Слайд №10</p> <p>Обратить внимание на положение ног и рук (ноги в стойке, кисти рук на уровне плеч, руки в локтях не сгибать).</p> <p>Слайд № 11</p> <p>По команде учителя проводится смена позиций номеров.</p>

Части урока и их продолж	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
	<p>Организовать учащихся к выполнению следующих упражнений</p> <p>Восстановить навыки выполнения нападающего удара.</p> <p>Организовать учащихся к выполнению следующего задания.</p>	<p>4. Установить волейбольную сетку. Перестроить класс, связующий в зону 3, половина учащихся №1 в зону 2 (с мячом), а №2 (без мяча) в зону 4.</p> <p>Нападающий удар из зоны 2 или 4. Игрок из зоны 2 выполняет верхнюю передачу в зону 3, а связующий выполняет передачу в зону 2 или 4 для выполнения нападающего удара.</p> <p>5. Перестроить учащихся. Первые номера встают командой на площадке, вторые номера на противоположную сторону, на подачу. Вторые номера по очереди выполняют подачу, а первые номера выполняют прием подачи и розыгрыш мяча.</p> <p>6. Учебная игра.</p>	<p>1 мин. 30 сек.</p> <p>8 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>10 мин. 30 сек.</p>	<p>Связующих менять по ходу выполнения упражнений.</p> <p>Слайд №12 Производить смену позиций, ученики из зоны 2 после передачи и нападающего удара переходят в зону 4, из зоны 4 в зону 2.</p> <p>Слайд №13</p> <p>По команде учителя команды меняются ролями.</p> <p>Освобождённые принимают участие в судействе.</p>

Части урока и их продолж.	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
<p>Заключительная часть</p> <p>3мин. 30сек.</p>	<p>Организовать учащихся к подведению итогов урока.</p> <p>Организовать внимание учащихся .</p> <p>Содействовать оптимизации ритма дыхания и частоты СС.</p> <p>Содействовать осмыслению учащимися результатов собственного учебно-познавательного труда.</p>	<p>12. Построение учеников в шеренгу.</p> <p>13. Подведение итогов.</p> <p>1) Опрос учащихся с целью выявления мнений о результате собственных действий.</p> <p>2) Обобщение учителем высказываний учащихся, оценка степени решения задач урока.</p> <p>3) Выделение лучших, выставление оценок за урок.</p>	<p>20-30 Сек.</p> <p>1мин.</p> <p>1мин.</p> <p>1мин.</p>	<p>Обратить внимание учащихся на ритм дыхания.</p>

В муниципальном округе «Финляндский» команда школы является неоднократным победителем и призёром соревнований.

Передачи мяча в парах

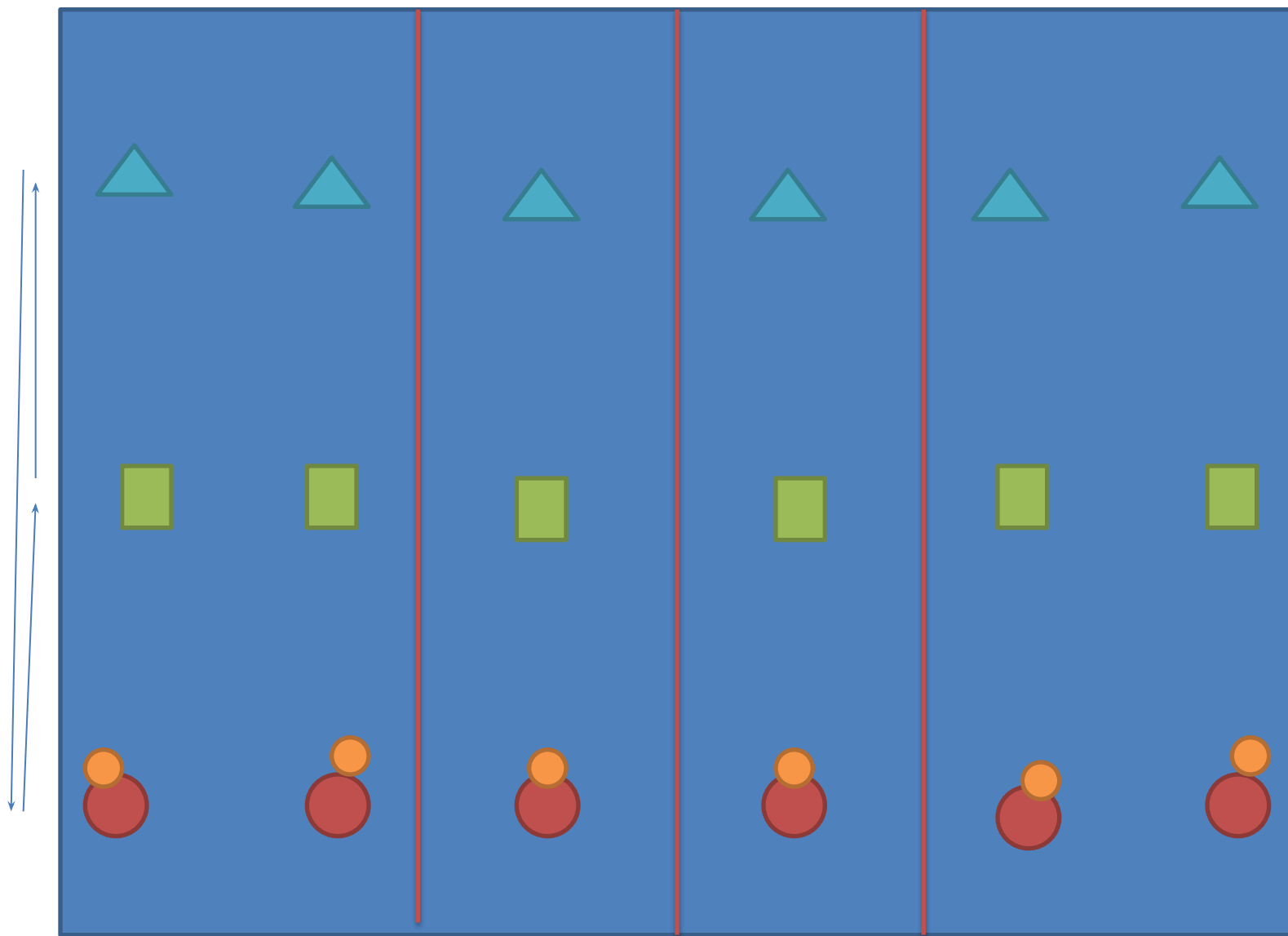


№1

мяч

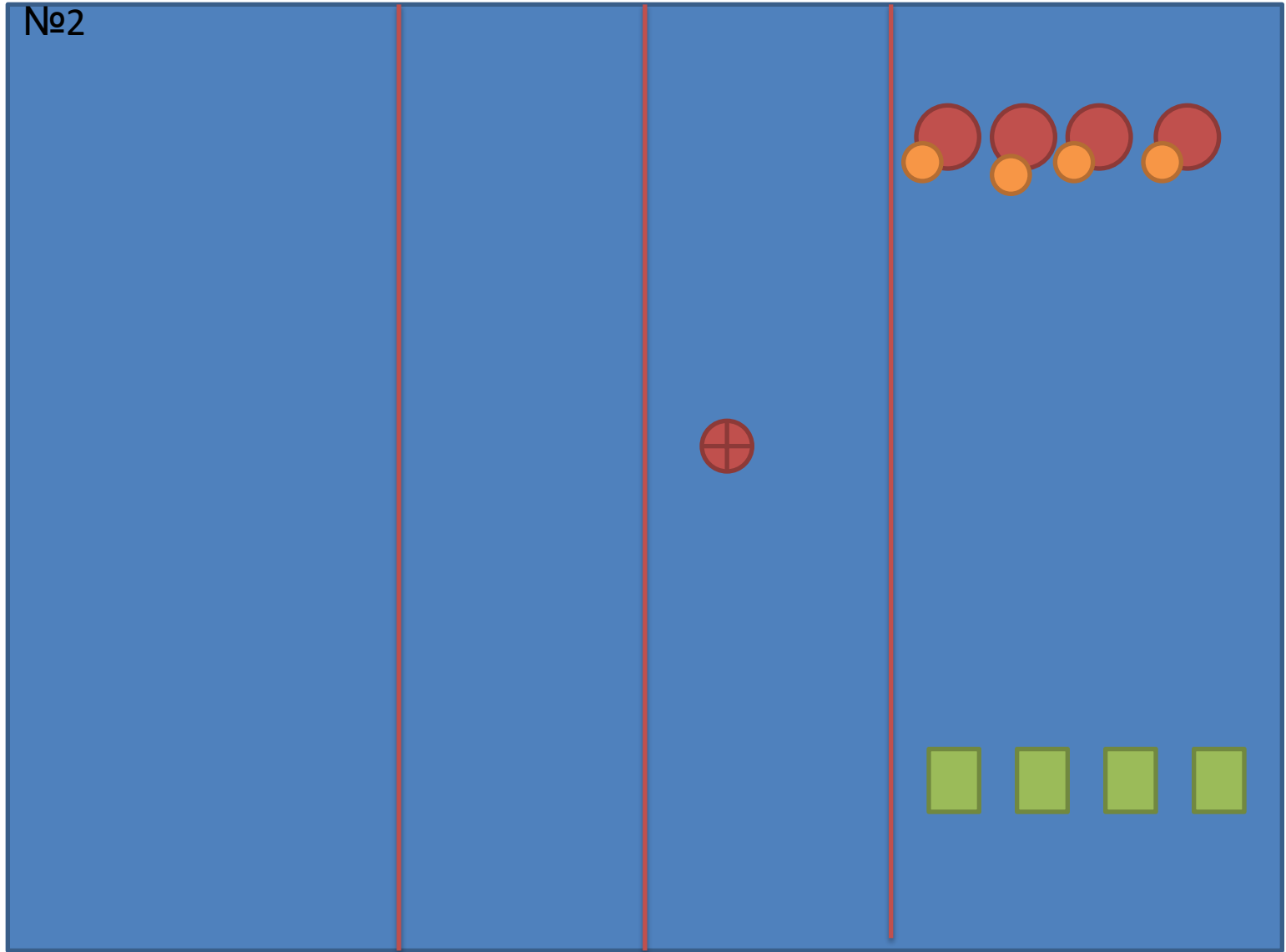
№2

Передача мяча в тройках №2 и №3 стоят лицом к №1



● № 1 ● мяч ■ №2 ▲ №3

Розыгрыш мяча и нападающий удар из зон №4 и №2



связующий



№1

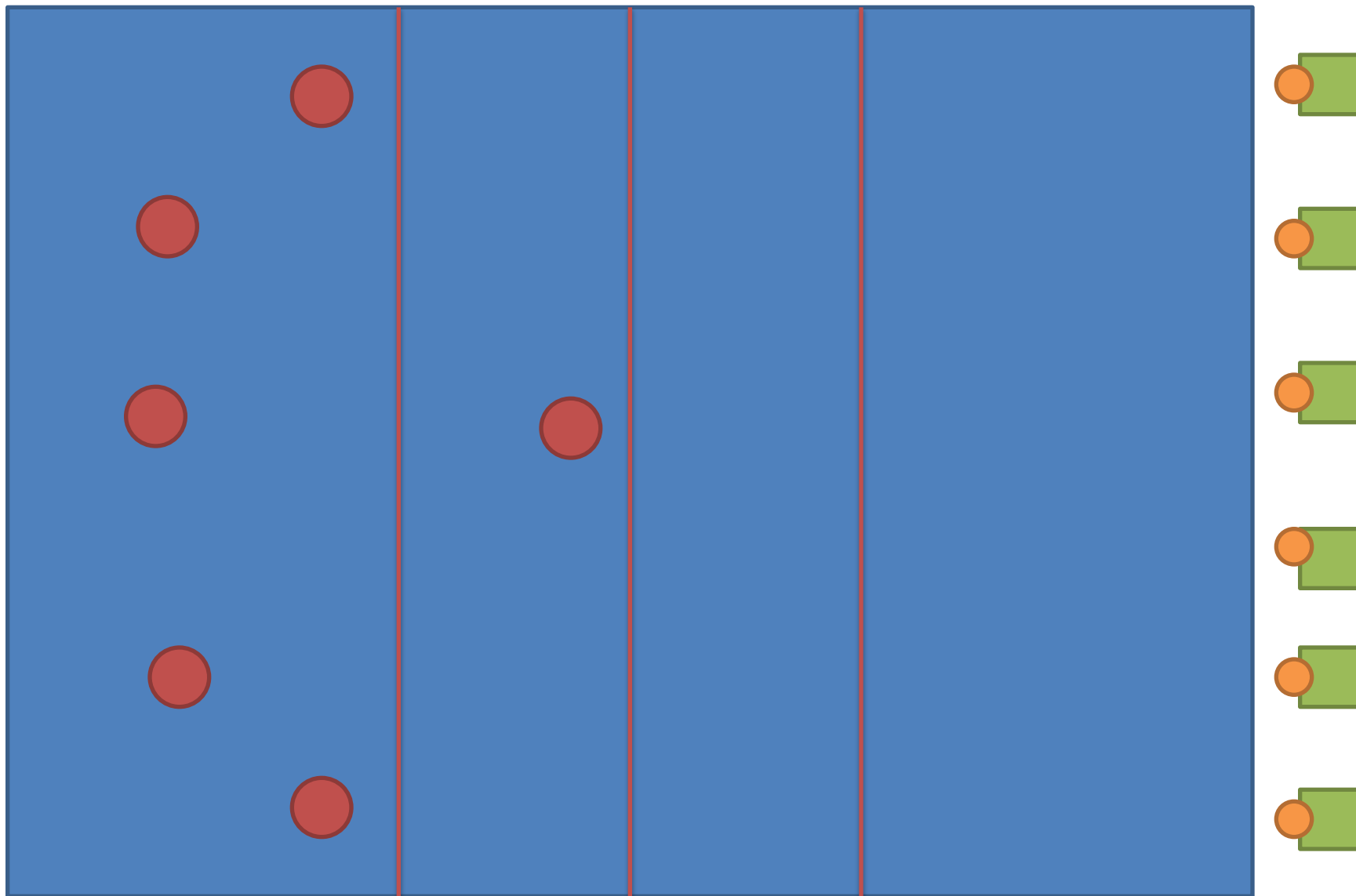


мяч



№2

Приём подачи и розыгрыш мяча .Нападающий удар из зон №4 и№2



№1

МЯЧ

№2