

Российская Федерация
Муниципальное Казенное Общеобразовательное Учреждение
«Тиличикская средняя школа»
Олюторского муниципального район
Камчатского края

Разработка урока физической культуры
10 класс (волейбол)

Разработал: Алиев Сергей Гидаятович,
учитель физической культуры
высшей категории
МКОУ «ТСШ»
e-mail: tefteli1974@mail.ru

с.Тиличики

Аннотация

Урок физической культуры подготовлен для учащихся 10 класса. Раздел программы «спортивные игры». При разработке урока, учитывалось, поэтапное обучение программного материала игры волейбол.

На уроке используется информационно коммуникативные технологии в форме презентации, подготовленной в Microsoft office Power Point 2003 . Тема презентации «Жесты судей в игре волейбол». Презентация подготовлена из 11 слайдов. Работа с презентацией проводится в подготовительной части урока и рассчитана на 4-5 минут. Данная презентация составлена с целью ознакомления с жестами судей в игре волейбол. Просмотр слайдов позволит увидеть наглядно жестикуляцию судей и ответить самостоятельно на вопросы учителя. В этой же части урока девушки выполняют комплекс подводящих упражнений с набивными мячами. Беговые задания выполняются по диагонали под музыкальное сопровождение.

В основной части урока учащиеся отрабатывают технику приемов, подач, нападающего удара и блокирования в игре волейбол. По ходу выполнения заданий, поясняется техника выполнения упражнений, и исправляются ошибки. Учащиеся выполняют работу фронтальным, групповым и поточным способом.

В заключительной части урока предлагается выполнить новые элементы массажа с упражнениями на растягивание под музыкальное сопровождение с целью расслабления и восстановления. В конце урока проводится рефлексия.

Литература:

1. С.Е. Голомидова. Нестандартные уроки физкультуры 10-11 класс «Учитель - АСТ» 2005

Конспект урока по физической культуре

Класс 10 класс

Программа: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Раздел программы: Спортивные игры.

Направленность: Образовательно-познавательная.

Тема урока: Техника приема и передачи мяча в игре волейбол. Блокирование.

Цель урока: повышать двигательную активность обучающихся с помощью игры волейбол.

Задачи урока:

оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата.

образовательные:

- совершенствование техники приёма и передачи мяча;
- закрепление техники нападающего удара и блокирования мяча;
- знакомство с жестами судьи в игре волейбол.

воспитательные:

- воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручки и уважения к товарищам по команде.

Место проведения: спортивный зал.

Материально-техническое обеспечение: мячи волейбольные на каждого, мячи набивные на пару, мячи баскетбольные на каждого, мультипроектор, музыкальный центр.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная часть урока 14 минут			
<p>Организационный момент 1. Построение. Учитель приветствует учащихся. 2. Сообщение задач урока. Учитель называет тему урока. Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. Назовите, что относятся к технике нападения? К технике защиты? Учитель предлагает определить образовательные задачи урока по теме урока. А сейчас я предлагаю посмотреть презентацию «Жесты судьи в игре волейбол». 3. Просмотр презентации. Со 2 по 10 слайд учитель предлагает самостоятельно назвать, какие нарушения показывает судья жестами. Учитель комментирует и дополняет ответы учащихся.</p>	<p>Обучающиеся приветствуют учителя.</p> <p>Воспринимают тему урока. Отвечают на первый вопрос: подача, передача, нападающий удар. Отвечают на второй вопрос: прием мяча и блокирование. Определяют задачи урока.</p> <p>Называют ответы.</p>	<p>4 мин</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка наличия спортивной формы, выявление больных.</p> <p>Для просмотра презентации посадить детей на коврики. Следить за осанкой. Голову поднять, спина прямая.</p>
<p>Разминка. Учитель предлагает перестроиться в колонну по одному. Объясняет и показывает упражнения По ходу выполнения исправляет ошибки и комментирует значение выполняемых упражнений. 1. Ходьба: - на носках, руки вверх, вращения кистями; - на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения</p>	<p>Учащиеся перестраиваются в колонну по одному. Выполняют самостоятельно подсчет пульса</p> <p>Выполняют упражнения в</p>	<p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>0,5 круга 0,5 круга</p>	<p>Определить пульс.</p> <p>Голову поднять, потянуться вверх за руками. Смотреть вперед. Вращать кистями влево, вправо.</p>

<p>кистями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, руки вытянуть вперёд, ладони вывернуть от себя; - на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх. <p>2. ОРУ с набивными мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - и.п.- мяч внизу. 1- мяч вверх. 2- мяч вперед. 3 вращение мяча вокруг талии. 4- и.п.; - и.п.- мяч в руках перед грудью. 1 подбросить мяч в верх. 2-3 поворот на 360 гр. 4 и.п.; - и.п.- мяч внизу. 1- наклон.2- и.п.3- наклон назад, мяч вверх. 4- и.п.; - и.п.- мяч внизу. 1- левая назад на носок, мяч вверх, прогнуться. 2- и.п. 3-4- то же в другую сторону. - и.п.- то же. 1- выпад вправо, мяч вперёд. 2- и.п. 3-4- то же влево; - и.п.- руки на поясе. прыжки через мяч. <p>3.Бег с заданием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спиной вперед; - скрестным шагом; - перемещение в стойке волейболиста; - прыжки на левой, правой ноге с вращением рук вперед. <p>Учитель предлагает выполнить дыхательные упражнения и переключить свою деятельность на другую работу.</p> <p>4.Упражнение с баскетбольным мячом. Каждый учащийся берет баскетбольный мяч и толкает его вверх пальцами рук</p>	<p>движении</p> <p>Выполняют упражнения с набивным мячом</p> <p>Выполняют упражнения в беге.</p> <p>Выполняют самостоятельно упражнения на дыхание.</p>	<p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>4 мин</p> <p>3 мин</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	<p>Выворачивая ладони, руки выпрямить</p> <p>Спина прямая. Выполнять в среднем темпе</p> <p>Ноги в коленях не сгибать. Наклон глубже</p> <p>Выпад глубже, голову поднять, смотреть вперед.</p> <p>Беговые задания выполняются по диагонали под музыкальное сопровождение.</p> <p>Следить за дистанцией, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений.</p>
---	---	---	--

Основная часть 25 минут

1. Передача и прием мяча

Учитель перестраивает класс в две шеренги
 - Передачи мяча в парах сверху и снизу с выходом под мяч.

- Передачи мяча над собой - передачи партнеру.

Учитель предлагает работу в движении в шеренгах, после передачи в конец своей колонны.

- Передачи мяча через сетку в движении.

- Передачи мяча во встречных колоннах с последующим

перемещением в конец своей колонны.

- Передачи мяча во встречных колоннах с последующим –

перемещением в противоположную колонну.

Выполняют передачу мяча сверху и снизу

10 мин

Чередовать высоту верхней передачи.

Акцентировать внимание на движении руки, положении кисти на мяче.

При передаче через сетку расстояние между партнерами 3 метра

2. Нападающий удар и блокирование

Учитель спрашивает учащихся. Для чего необходим блок? Слушает ответы и при необходимости поправляет.

Учитель делит класс на две группы. Первая группа работает на блокировании, вторая нападающий удар

Нападающий удар

Учитель напоминает и показывает технику нападающего удара

- имитация нападающего удара с 1 до 3 шагов;

- нападающий удар по подвешенному мячу;

- нападающий удар с зоны 2,6,4

Учащиеся отвечают, для чего необходим блок.

Выполняют имитацию с 1-3 шагов.

Выполняют удар по подвешенному мячу



5 мин

Разбег может состоять из 1-3 шагов. При разбеге обе руки отводят назад, а на последний шаг резко выносят вперед, помогая взлету. Ноги параллельно. Отталкивание от опоры ногами одновременно. Маховое движение рук. Рука, разгибаясь в локте, наносит удар по мячу напряженной кистью, накрывая мяч в наивысшей точке взлета. Приземляться на согнутые ноги. Нападающий удар выполняют с 2,6,4 зона

<p>Блокирование мяча Учитель напоминает и показывает технику блокирования.</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация одиночного блокирования; - имитация блокирования вдвоем; - в парах один перебрасывает мяч через сетку, другой блокирует его; - в тройках один перебрасывает мяч через сетку, вдвоем блокируют. 	<p>Выполняют упражнения, поочередно в колонне соблюдая очередность. Выполняют задание в парах.</p> 	<p>5 мин</p>	<p>При блокировании выпрыгивать вверх. Поднимать руки выше над сеткой. В момент удара по мячу кисти сгибать в лучезапястных суставах. Направлять мяч вперед-вниз, на сторону соперника. Следить за техникой /выполнения.</p>
<p>4. Подача мяча Подача в сетку с расстояния 6 м. Подача подряд, 5 попыток Подачи с изменением траектории полета мяча.</p>		<p>5 мин</p>	<p>Упражнение выполняется в парах. Перед ударом сгибать опорную ногу, отклоняя туловище назад. В момент удара разгибать опорную ногу, выпрямлять руку и туловище.</p>
<p>Заключительная часть 5 минут</p>			
<p>1. Массаж суставов в сочетании с упражнениями на растягивание. И.п. – скрестить ноги. Выпрямить руки, взяв с пола воображаемую палку. Медленно, стараясь не сгибать руки в локтях, перенести ее за спину и обратно вперед. И.п. – сидя на коленях, откинуться назад на руки, выпрямиться. И.п. – сидя на корточках, «перелить» вес тела на левую ногу, правую ногу отставить в сторону и</p>		<p>3 мин</p>	<p>Выполнять под музыкальное сопровождение Движение непрерывные, пауз нет</p>

<p>поставить на пятку. Руки ладонями упираются в пол перед собой; - расслабив правую ногу, покачивать стопой из стороны в сторону. Затем перенести вес на руки, «перелить» вес на правую ногу и аналогично расслабить левую ногу; - сидя на правой ноге, перенести руки вправо по обе стороны от правого колена. При этом корпус также разворачивается вправо. В таком положении, не касаясь коленом пола, посмотреть вверх. То же, перенести вес на левую ногу.</p>			<p>Выполнять плавно</p> <p>Определить пульс. Сравнить полученные значения ЧСС с начальными.</p>
<p>2. Подведение итогов. Как вы считаете, выполнены ли нами задачи урока? Что мы освоили с вами на уроке?</p>	<p>Учащиеся отвечают на вопросы.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность. Отметить организацию работы в группах.</p>
<p>3. Домашнее задание. Выполнять массаж суставов в сочетании с упражнениями на растягивание Организованный уход с урока.</p>		<p>1 мин</p>	

e- mail : tefteli1974@mail.ru