

План-конспект урока по физической культуре в 10 «А» и 10 «Б» классах

Время: 45 минут

Место: спортивный зал №1

Инвентарь: волейбольные мячи набивные, игровые, свисток

Задачи:

- 1.Закрепить технику блокирования мяча
- 2.Закрепить технику верхней передачи мяча
3. Закрепит технику нижней передачи мяча
4. Учебная игра в волейбол, развитие физ.качеств(выносливость, координация, ловкость)

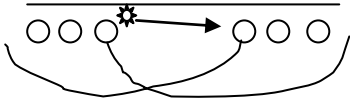
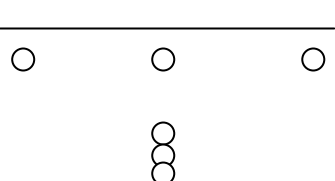
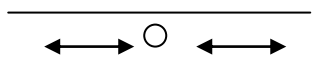
Часть урока	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОУ	ОМУ
В П Ч	Организация учащихся,сообщение задач урока	Построение в 1 шеренгу	2 мин	Равняйся! Смирно! Отставить!	Соблюдение равнения
	Формирование правильной осанки,укрпеление ОДА	Ходьба: -на носках -на пятках -перекатом с пятки на носок	1.5 кр	Рр на пояс-ставь! На носках-марш!	Спина прямая,подбородок выше,равнение в строю
	Функционально подготовить организм	Бег	1,5 кр	бегом-марш!	Бежать легко на носках,соблюдать технику дыхания. Интервал 2 шага
		Переход от бега к ходьбе	0,5 кр	Направляющий короче шаг,реже!шагом!	
	Восстановка дыхания	1-2 рр ч\з стороны вверх,встать наноски вдох! 3-4 рр ч\з стороны вниз,полунаклон вперед -выдох	3-4 раза	Упражнение самостоятельно-начинай!	Вдох ч\е нос,выдох ч\з рот.
	Функциональная подготовка организма	Бег с высоким подниманием бедра	1 раз	По диагонали бег с высоким подниманием бедра-марш!	Бедро выше! Спина прямая! Движения чаще!
		Бег с захлестыванием голени	1 раз	По диагонали без с захлестыванием голени-марш!	Касаться пятками ягодиц! Движения чаще!
		Бег приставным шагом правым(левым боком)	1 раз	По диагонали приставным шагом правым(левым) боком-марш!	Прыжок выше! Спина прямая!

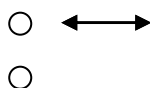
		Свободное ускорения	2 раза	По диагонали свободное ускорение-марш!	Соблюдать дистанцию!
	Построение учащих в колонны		10 сек	Ч\з середину зала в колонну по два-марш!	Интервал, дистанция 2 шага!

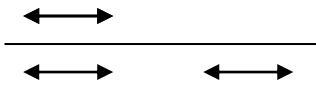
Комплекс ОРУ

В П Ч	Подготовить лучезапястный сустав	И.п.-стойка ноги Врозь, рр в замок. Выполнять круг. движения в лучезап. Суст.	20 сек	И.п.-принять! У самостоятельно-начинай!	Движения выполнять чаще!
		И.п.-рр в замок Выполнять тянущее движение замком вперед	20 сек	И.п.-принять! У самостоятельно –начинай!	Не выполнять резких движений!
	Подготовить плечевой сустав	И.п.-рр к плечам 1-4- круг. движение вперед 5-8-назад	4-8 раз	И.п.-принять! У-начинай!	Спину прямо! Подбородок выше!
		И.п.-стойка ноги врозь, рр вниз 1-4 круг. движения руками вперед 5-8 назад	4-8 раз	И.п.-принять! У-начинай!	РР прямые! Спину прямо!
	Подготовить мышцы шеи	И.п.-о.с., рр на пояс движения головой: 1.-вперед 2.-назад 3.-влево 4.-вправо	4-8 раз	И.п.-принять! У-начинай!	Спина прямая! Локти в стороны!
	Разогреть боковые мышцы туловища	И.п.-стойка ноги врозь, рр на пояс 1-4 наклон вправо, лев. рр вверх 5-8 наклон влево, пр. рр вверх	4-8 раз	И.п.-принять! У-начинай!	Наклон глубже! Спина прямая! Руки прямые!
	Укрепить мышцы задней поверхности бедра	И.п.-стойка ноги врозь, рр на пояс. 1.-наклон к правой 2.-наклон касаясь	4-8 раз	И.п.-принять! У-начинай!	Наклон глубже! Спина Прямая!

		3.-наклон к левой 4.-и.п.			
	Укрепление мышц нижних конечностей	И.п.-о.с 1-3.-выпад правой 4.-и.п. 5-8.- то же левой	4-8 раз	И.п.-принять! У-начинай!	Выпад глубже! Подбородок выше!

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	Укрепление мышц плечевого пояса	Бросок мяча из за головы 2мя рр	10 раз	Бросок точнее! Ловля 2мя руками!
		Бросок мяча правой(левой) рр	10 раз	
		Бросок мяча от груди с шагом вперед	10 раз	
	Укрепление мышц туловища, Совершенствование техники постановки рук при передаче мяча сверху	И.п-сидя на полу.Бросок мяча из за головы. После броска выполнить подъем туловища	10 раз	Бросок точнее! Ловля 2мя руками! Спина прямая!
		И.п.-сидя на полу,рр в положении верхней передачи. 2й партнер выполняет давящее движение на рр др.партнера	10 раз	Соблюдать положение рук! Пальцы не выставлять! Локти не опускать!
	Совершенствование техники передачи мяча сверху	Верхняя передача в парах	10 раз	Соблюдать положение рук! Пальцы не выставлять! Локти не опускать!
			2 мин	Соблюдать положение рук! Пальцы не выставлять! Локти не опускать!
	Совершенствование техники передачи мяча снизу		2 мин	Соблюдать постановку рук! Локти соединять! Ноги согнуть! Туловище опустить!
	Обучение технике блокирования	Рассказ,показ. Прыжок с места с выносом прямых рр вверх(имитация блокирования)	4-8 раз	И.п. стойка ноги врозь,полуприсед. Выполнить выпрыгивание. Прыжок выше! Сетки не касаться!
		4-8 раз	Выполнять перемещения из 3 во 2 и 4 зоны с выносом рук(имитация).	



			4-8 раз	То же с хлопком, передачей мяча над сеткой в парах.
	Совершенствование навыков	Учебная игра в волейбол	5-7 мин	