

Урок по физической культуре

Учитель: Шагабудинова И.Р.

Класс : 10 А

Тема: « Способы передачи и приемы мяча в парах»

Цель: Привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой, формирование привычки к выполнению физических упражнений, укрепляющих здоровье, психику ребенка.

Задачи: 1. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

2. Развивать быстроту, силу, ловкость.

3. Воспитывать настойчивость, волю, товарищескую взаимопомощь.

Тип урока: тренировочный.

Методы проведения : поточный, индивидуальный, групповой с элементами тренировки.

Использованные технологии: Игровая, групповая, сотрудничества.

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь: Волейбольная сетка, волейбольные мячи.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	1. Построение, приветствие	1 мин.	« Напра-во» « Нале-во» « Кругом» В форме передвижения по залу Марш « Стой» на вытянутые руки» Следить за осанкой во время выполнения упражнений, положением рук, четкость выполнения.
	2. Строевые упражнения	3 мин.	
	3. Ходьба, бег		
	4. Перестроение в движении	6 мин.	
	Комплекс ОРУ	4-5 раз	
	1. Наклоны головой И.П –О.С 1-наклоны головой вперед 2-наклоны головы назад 3.-наклоны головы на правое плечо 4.- наклоны головы на левое плечо		
	2. Рывки руками И.П.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью 1-2- рывки перед грудью 3- поворот вправо 4-Поворот влево	5-6 раз	
	3. Наклоны в сторону. И,П.-О.С. 1-2-наклон вправо 3-4- наклон влево	6-8 раз	
	4. Наклоны вперед И.П.- ноги на ширине плеч, руки опущены 1-3-наклон вперед 4-И.П	6-8 раз	
	5. Махи ногами И.П.-Ноги на ширине плеч, руки вперед. 1-мах првой ноги 2-И.П. 3. Мах левой ноги. 4. – И.П.	5-6 раз	
6. Отжимание. 1-Руки сгибаем в локтях2.-выпрямляем.	10-12 раз		
7. Прыжки. И.П.- О.С. 1-ноги в стороны, руки вверх, хлопок 2.И.П.	5-6 раз		

Основная часть	<p>Перестроения для выполнения упражнений</p> <p>1.Ловля мяча не опуская рук</p> <p>2.Передача мяча пальцами в парах (Верхняя передача мяча)</p> <p>3. Прием мяча снизу</p> <p>4.Нападающий удар</p> <p>5. Отработка нижнего удара мяча со стенкой</p> <p>6.Верхняя прямая передача мяча со стенкой</p> <p>7.Деление класса на две команды. 1 команда- отрабатывает передачу и прием мяча на одной половине 2- команда на второй половине зала</p>	<p>25 мин</p> <p>По 15-20 передач</p> <p>3-4 мин.</p>	<p>Локти в локтях не сгибаем.</p> <p>Прием мяча только сверху</p> <p>Мяч принимается на предплечие</p> <p>Работаем кистью.</p> <p>Мяч перед собой. Наносить удар ладонью.</p> <p>Мяч в команде не должен упасть.</p>
Заключительная	<p>Игра « Волейбол»</p> <p>_ Построение, - Подведение итогов урока - Организационный уход детей из зала</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Уточнить правила игры</p> <p>Оценить деятельность учащихся.</p>