

## Открытый урок по физической культуре в 11-м классе (юноши) по разделу "Волейбол"

### Задачи урока.

1. Совершенствование техники приёмов-передач сверху и снизу при игре в волейбол.
2. Содействовать развитию физических качеств: быстроты, ловкости, прыгучести.
3. Способствовать воспитанию смелости, настойчивости, культуры поведения.

**Место проведения:** спортивный зал МОУ "СОШ № 14".

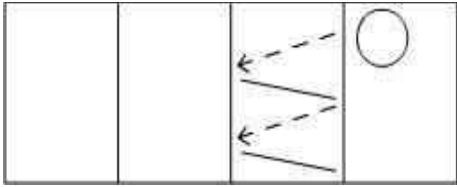
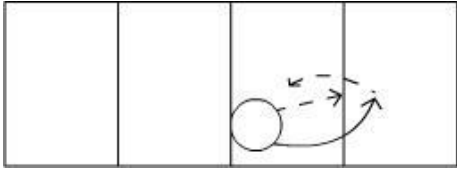
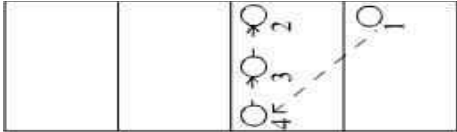
**Время проведения:** 15 марта 2006 г. 8<sup>00</sup> -9<sup>20</sup>.

### Спорт. инвентарь:

1. Мячи волейбольные 10 шт.
2. Сетка волейбольная.
3. Свисток.
4. Карточки по волейболу 15 шт.

№№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	<b>Подготовительная часть</b>	<b>20 мин.</b>	
	1. Построение	30 с.	"В одну шеренгу, становись! Равняйся! Смирно! Вольно!"
	2. Приветствие	30 с.	"Доброе утро!"
	3. Сообщение задачи урока	30 с.	Совершенствование техники волейбола, содействовать развитию физических качеств, профилактика плоскостопия, воспитание культуры поведения.
	4. Теоретические сведения.	5 мин.	Правила по ТБ, повторение правил игры в волейбол.
	5. Измерение пульса	30 с.	
	6. Упражнения на растягивание:	3 мин.	Следим за дыханием
	- потягивание	2-4 р.	Движения плавные
	- вверх, в стороны	2-4 р.	Движения свободные
	- рывки прямыми,	2-4 р.	Мягкие, плавные
	- рывки назад	2-4 р.	
	- наклон вперёд с поворотом	2-4 р.	Тянемся глубже
	- наклон вниз	2-4 р.	Касание пола
		2-4 р.	Пальцы от пола стараемся не отрывать

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- круг вокруг ног</li> <li>- круговые движения в коленном суставе</li> <li>- перекаты с пятки на носок и из стороны в сторону</li> <li>- пальцы в замок.</li> </ul>	<p>2-4 р.</p> <p>2-4 р.</p>	<p>Шире движение</p> <p>Активнее</p> <p>Разминаем кисти и пальцы</p>
	<p>7. Игра “пятнашки” в стойке</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на правой ноге</li> <li>- на левой ноге</li> <li>- на двух</li> </ul>	<p>1,5 мин.</p>	<p>Обратно не отдавать</p> <p>Смена ног по команде</p>
	<p>8. Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скрестно</li> <li>- правым боком</li> <li>- левым боком</li> </ul>	<p>30 с.</p> <p>30 с.</p> <p>30 с.</p>	<p>Соблюдаем дистанцию</p>
	<p>9. Прыжки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на правой</li> <li>- на левой</li> </ul>	<p>15 с.</p> <p>15 с.</p>	<p>Перепрыгиваем линии</p>
	<p>10. Шагом, восстанавливаем дыхание.</p>	<p>30 с.</p>	
	<p>11. По боковой линии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ускорение</li> <li>- “тараканчики”</li> <li>- “лягушка”</li> <li>- прыжки в группировке</li> </ul>	<p>4 р.</p> <p>2 р.</p> <p>2 р.</p> <p>2 р.</p>	<p>Активнее движение</p> <p>Толчок сильнее</p> <p>Ноги к груди</p> <p>Следим за дыханием</p>
	<p>12. Измерение пульса</p>	<p>30 с.</p>	
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>50 мин.</b>	
	<p>13. Индивидуальная работа с мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача сверху, наклон</li> <li>- передача снизу, приседание</li> <li>- передача у стены в прыжке</li> </ul>	<p>20 мин.</p> <p>20 р.</p> <p>20 р.</p> <p>2 р.</p>	<p>Ноги не сгибать</p> <p>Касание пола обязательно</p> <p>Траектория ниже</p>

	14. Удары от сетки	7 р.	 <p>Удар об пол, догнать мяч, вернуть в 3-х метровую зону.</p>
	15. К сетке сверху от сетки снизу.	4 р.	
	16. С 1 номера удар по диагонали, догнать передача в  4 номер, затем в 3, затем во 2 спиной возвращаемся обратно, пассом над собой.	3 р.	 <p>Удар выполнять не сильно, контроль мяча постоянно.</p>
	17. В парах  - игра в защите  - пас длинный, короткий	8 мин.	Двое стоят рядом, один выполняет удар, второй догоняет, возвращает мяч партнёру и играет в защите.
	18. Игра через сетку в парах  - смена мест после ухода мяча на другую сторону	10 мин.	Передачи параллельно сетке, второй в прыжке выполняет передачу на другую сторону.
	19. Двухсторонняя игра с добавлением мячей	10 мин.	Следить за вторым мячом
	20. Восстановление дыхания, потягивания на полу.	1,5 мин.	Упражнения на расслабления.
	21. Измерение пульса.	30 с.	
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть.</b>	<b>10 мин.</b>	
	22. Построение, подведение итогов урока.	5мин	Оценки за урок, установление ошибок, выполнение задач урока.
	23. Домашнее задание.	2-3 мин.	Подобрать два упражнения на силу, упражнения на гибкость и написать в карточке.
	24. Организованный выход из зала.		

## Основные приемы спортивной игры волейбол

**Цель урока:** Формирование физической культуры личности посредством овладения основами знаний физкультурной деятельности.

### Задачи урока:

1. Познакомить с историей развития спортивной игры волейбол, с правилами игры.
2. Дать представление об основных технических приемах.
3. Проверить качество усвоения материала.

### Оборудование:

- компьютер, проектор;
- презентация по теме урока, выполненная в программном пакете "PowerPoint";
- тест по теме урока, выполненный в документе "Microsoft Excel".

### Ход урока

#### Презентация

№	Описание соответствующего этапа урока	Использование презентации
	Беседа: "История развития спортивной игры волейбол" - познакомить с историей возникновения игры, ее основателем. Рассказать о программе Олимпийских игр.	Слайд №2
	Беседа: "Размеры спортивной площадки, используемый инвентарь" - познакомить с размерами спортивной площадки, высотой сетки, размерами мяча.	Слайд №3,4,5
	Беседа: "Основные правила игры волейбол" - познакомить с количеством партий в игре, счетом. Рассказать об основных ошибках. Познакомить с основными техническими и тактическими приемами игры.	Слайд №6, 22,23,24
	"Пляжный волейбол, правила игры" - рассказать о разновидности волейбола, правилах игры.	Слайд №7, 25,26
	Демонстрация основных приемов применяемых в волейболе: подача мяча, прием и передача мяча, нападающий удар, блокирование.	Слайд №8
	Познакомить с техникой подачи мяча. Разновидности. Объяснение учителя с элементами фронтальной работы.	Слайд №10,11,12,13,14
	Познакомить с техникой приема и передачи мяча. Объяснение учителя с элементами фронтальной работы.	Слайд №15,16,17
	Познакомить с техникой нападающего удара. Его разновидности. Объяснение	Слайд №18,19

	учителя с элементами фронтальной работы.	
	Познакомить с техникой блокирования. Объяснение учителя с элементами фронтальной работы.	Слайд №20,21
	Проверка и оценка знаний.	Тест "Волейбол" (Microsoft Excel)
	Подведение итогов. Домашнее задание.	

## Основные приемы спортивной игры волейбол

**Цель урока:** Формирование физической культуры личности посредством овладения основами знаний физкультурной деятельности.

### Задачи урока:

1. Познакомить с историей развития спортивной игры волейбол, с правилами игры.
2. Дать представление об основных технических приемах.
3. Проверить качество усвоения материала.

### Оборудование:

- компьютер, проектор;
- презентация по теме урока, выполненная в программном пакете "PowerPoint";
- тест по теме урока, выполненный в документе "Microsoft Excel".

### Ход урока

#### Презентация

№	Описание соответствующего этапа урока	Использование презентации
	Беседа: "История развития спортивной игры волейбол" - познакомить с историей возникновения игры, ее основателем. Рассказать о программе Олимпийских игр.	Слайд №2
	Беседа: "Размеры спортивной площадки, используемый инвентарь" - познакомить с размерами спортивной площадки, высотой сетки, размерами мяча.	Слайд №3,4,5
	Беседа: "Основные правила игры волейбол" - познакомить с количеством партий в игре, счетом. Рассказать об основных ошибках. Познакомить с основными техническими и тактическими приемами игры.	Слайд №6, 22,23,24
	"Пляжный волейбол, правила игры" - рассказать о разновидности волейбола, правилах игры.	Слайд №7, 25,26
	Демонстрация основных приемов применяемых в волейболе: подача мяча, прием и передача мяча, нападающий удар, блокирование.	Слайд №8
	Познакомить с техникой подачи мяча. Разновидности. Объяснение учителя с элементами фронтальной работы.	Слайд №10,11,12,13,14
	Познакомить с техникой приема и передачи мяча. Объяснение учителя с элементами фронтальной работы.	Слайд №15,16,17
	Познакомить с техникой нападающего удара. Его разновидности. Объяснение учителя с элементами фронтальной работы.	Слайд №18,19

	Познакомить с техникой блокирования. Объяснение учителя с элементами фронтальной работы.	Слайд №20,21
	Проверка и оценка знаний.	Тест "Волейбол" (Microsoft Excel)
	Подведение итогов. Домашнее задание.	

## Тестирование

Очистка формы

ФИО  
Группа


№	Вопрос	Ответ
1	Год рождения спортивной игры волейбол:	
2	Размер волейбольной площадки:	
3	Высота сетки:	
4	Разновидность волейбола:	
5	Количество игроков в пляжном волейболе:	
6	Количество партий в волейболе:	
7	В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр:	
8	Один из приемов игры в нападении:	
9	В каком разделе школьной программы изучается техника игры в волейбол:	
10	В какой части урока происходит овладение основными приемами игры в волейбол:	

## Открытый урок по физической культуре в 11-м классе (юноши) по разделу "Волейбол"

### Задачи урока.

1. Совершенствование техники приёмов-передач сверху и снизу при игре в волейбол.
2. Содействовать развитию физических качеств: быстроты, ловкости, прыгучести.
3. Способствовать воспитанию смелости, настойчивости, культуры поведения.

**Место проведения:** спортивный зал МОУ "СОШ № 14".

**Время проведения:** 15 марта 2006 г. 8<sup>00</sup> -9<sup>20</sup>.

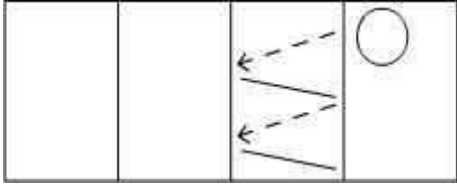
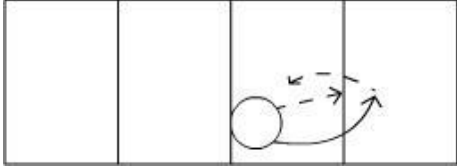
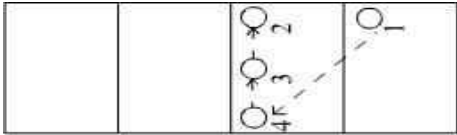
### Спорт. инвентарь:

1. Мячи волейбольные 10 шт.
2. Сетка волейбольная.
3. Свисток.
4. Карточки по волейболу 15 шт.

№№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	<b>Подготовительная часть</b>	<b>20 мин.</b>	
	1. Построение	30 с.	"В одну шеренгу, становись! Равняйся! Смирно! Вольно!"
	2. Приветствие	30 с.	"Доброе утро!"
	3. Сообщение задачи урока	30 с.	Совершенствование техники волейбола, содействовать развитию физических качеств, профилактика плоскостопия, воспитание культуры поведения.
	4. Теоретические сведения.	5 мин.	Правила по ТБ, повторение правил игры в волейбол.
	5. Измерение пульса	30 с.	
	6. Упражнения на растягивание:	3 мин.	Следим за дыханием
	- потягивание	2-4 р.	Движения плавные
	- вверх, в стороны	2-4 р.	Движения свободные
	- рывки прямыми,	2-4 р.	Мягие, плавные
	- рывки назад	2-4 р.	Тянемся глубже
	- наклон вперёд с поворотом	2-4 р.	Касание пола



	- наклон вниз - круг вокруг ног - круговые движения в коленном суставе - перекаты с пятки на носок и из стороны в сторону - пальцы в замок.	2-4 р. 2-4 р. 2-4 р.	Пальцы от пола стараемся не отрывать Шире движение Активнее Разминаем кисти и пальцы
	7. Игра "пятнашки" в стойке - на правой ноге - на левой ноге - на двух	1,5 мин.	Обратно не отдавать Смена ног по команде
	8. Бег - скрестно - правым боком - левым боком	30 с. 30 с. 30 с.	Соблюдаем дистанцию
	9. Прыжки - на правой - на левой	15 с. 15 с.	Перепрыгиваем линии
	10. Шагом, восстанавливаем дыхание.	30 с.	
	11. По боковой линии: - ускорение - "тараканчики" - "лягушка" - прыжки в группировке	4 р. 2 р. 2 р. 2 р.	Активнее движение Толчок сильнее Ноги к груди Следим за дыханием
	12. Измерение пульса	30 с.	
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>50 мин.</b>	
	13. Индивидуальная работа с мячами: - передача сверху, наклон	20 мин. 20 р. 20 р.	Ноги не сгибать Касание пола обязательно

	- передача снизу, приседание - передача у стены в прыжке	2 р.	Траектория ниже
	14. Удары от сетки	7 р.	 <p>Удар об пол, догнать мяч, вернуть в 3-х метровую зону.</p>
	15. К сетке сверху от сетки снизу.	4 р.	
	16. С 1 номера удар по диагонали, догнать передача в 4 номер, затем в 3, затем во 2 спиной возвращаемся обратно, пасом над собой.	3 р.	 <p>Удар выполнять не сильно, контроль мяча постоянно.</p>
	17. В парах - игра в защите - пас длинный, короткий	8 мин.	Двое стоят рядом, один выполняет удар, второй догоняет, возвращает мяч партнёру и играет в защите.
	18. Игра через сетку в парах - смена мест после ухода мяча на другую сторону	10 мин.	Передачи параллельно сетке, второй в прыжке выполняет передачу на другую сторону.
	19. Двухсторонняя игра с добавлением мячей	10 мин.	Следить за вторым мячом
	20. Восстановление дыхания, потягивания на полу.	1,5 мин.	Упражнения на расслабления.
	21. Измерение пульса.	30 с.	
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть.</b>	<b>10 мин.</b>	
	22. Построение, подведение итогов урока.	5мин	Оценки за урок, установление ошибок, выполнение задач урока.
	23. Домашнее задание.	2-3 мин.	Подобрать два упражнения на силу, упражнения на гибкость и написать в карточке.
	24. Организованный выход из зала.		

