

**Открытый урок по физической культуре на тему**

**«Овладение техникой нападающего удара после подбрасывания мяча»**

**(группа 11АТ0КС1)**

**Преподаватель**

**Рябцев Ю.В.**

**2014**

**Тема Овладение техникой нападающего удара после подбрасывания мяча**

Раздел программы 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. /Спортивные игры – волейбол/

Курс 3, специальность Автоматизированные системы отработки информации и управления

**Задачи урока:**

Образовательные задачи:

1. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара

2. Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования

3. Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.

Оздоровительная задача:

1.Совершенствование у обучающихся координационных способностей

Воспитательная задача:

1.Совершенствование навыков коллективных действий в игре волейбол.

**Метод проведения:** фронтальный, индивидуальный, игровой

**Место проведения:** спортивный зал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| **I.** | **Подготовительная часть** | 20 мин |  |
| 1.  2.  3. | Организованный вход в спортзал  Построение, рапорт, приветствие.  Сообщение задач урока. | 30сек  30сек 30сек | Обратить внимание: на осанку |
| 4. | Строевые упражнения на месте | 30сек | Активизация внимания учащихся |
| 5. | Ходьба и её разновидности в колонне по одному  а) на носках, руки в сторону;  б) на пятках, руки на поясе;  в) в полуприседе, руки на поясе;  г) в приседе, руки на коленях;  д) прыжками в приседе, руки на коленях | 1 мин | Обратить внимание: на осанку  Не сгибаться в тазобедренном суставе  Выдерживать дистанцию |
| 6. | Равномерный бег:  а) в колонне по одному;  б) бег «змейкой» (по линиям площадки);  в) перемещения («змейкой») в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху;  г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита. | 2 мин | Самоконтроль учащихся за дыханием  Выдерживать дистанцию  Имитация руками передачи мяча двумя сверху;  прыжок вверх выполнять с обеих ног |
| 7. | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 30сек  3-4 раза | 1-2 – Руки вверх - вдох  3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох (озвучить) |
| 8. | ОРУ в движении без предметов:  1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:  а) - вращения кистями вперёд;  б) - вращения кистями назад;  2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:  а) - вращения в локтевом суставе вперёд;  б) - вращения в локтевом суставе назад;  3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:  а) - вращения в плечевом суставе вперёд;  б) - вращения в плечевом суставе назад;  4) Ходьба выпадами, вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги.  5) Ходьба, с наклонами туловища вперёд;  6) Ходьба, со взмахами прямыми ногами:  И.п.- руки вперёд в стороны  1- шаг с левой, мах правой, касание левой  кисти руки;  2.- И.п  3. шаг с левой, мах правой, касание левой  кисти руки;  4.- И.п | 1мин 30сек  12 раз  12 р.  12 р.  6-8 р.  6-8 р.  6-8 р. | Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений  Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая  Имитация движения барабанщика  Имитация движения приёма пищи  Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.  Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола.  Удерживаем руки вперёд в стороны  Опорную и маховую ноги не сгибать. |
| 9. | Прыжки через (2) гимнастические скамейки:  а) И.п.- о.с., скамейка справа  -прыжки вверх влево и вправо с  продвижением вперёд (М и Д);  б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой:  - вскок на скамейку, соскок –  с продвижением вперёд ( Д);  - прыжок вверх, над скамейкой соединить  ноги вместе, приземление - стойка ноги  врозь скамейкой между ногами (М). | 30сек  2 раза  2 раза  2 раза | Ноги над скамейкой в коленном суставе не сгибать, движение рук- снизу вверх.  Ноги над скамейкой прямые.  Движение рук- снизу вверх. |
| 10. | Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 30сек  3-4  раза | 1-2 – Руки вверх- вдох  3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох. |
| 11. | Перестроение поворотом в движении в две колонны. | 30сек | Ученики стоят лицом друг к другу |
| 12. | Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга). |  | Упражнения выполняются фронтально, в парах. |
| **II.** | **Основная часть** | 45-50 мин |  |
| **1.** | **Совершенствование в технике выполнения нападающего удара.**  1.В парах:  а) - броски и ловля мяча левой и правой  рукой из-за головы.  б) - броски мяча отскоком от пола левой и  правой рукой из-за головы.  в) – удары правой (левой) рукой по мячу,  лежащему на ладони выставленной  вперёд-вверх левой (правой) руки,  направляя его в пол с места; | 30сек  30сек  30сек | Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища  Удар наносится прямой рукой  Быть внимательными, контролировать движение мяча |
|  | 2) Упражнение в парах:  Один ученик после наброса мяча  выполняет нападающий удар с места,  другой принимает мяч снизу, направляя  его партнёру для очередного удара. | 5 мин. | Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –принимать снизу. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями. |
|  | 3) В парах: (вариант)  Один ученик после наброса мяча  выполняет нападающий удар с места,  другой принимая мяч снизу, выполняет  передачу над головой и наносит  нападающий удар в сторону партнёра,  который повторяет упражнение. | 10 мин. | Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями. |
|  | 4) Нападающий удар с передачи партнёра    Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку  зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя  сверху выводит на нападающий удар  игрока зоны 4. | 5 мин. | 00   1. 0 0 0   00 |
|  | 5) Нападающий удар с передачи партнёра    Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку  зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя  сверху выводит на нападающий удар  игрока зоны 2. | 5 мин. | 00    0 0 0 0  00  Переход после выполнения задания |
| **2.** | **Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования**  1. В парах.  Игроки располагаются с противоположных  сторон сетки. Передвигаясь при­ставными  шагами и выпрыгивая вверх ка­саются  ладонями друг друга над сеткой. | 3-4р. | Сетка наклонная |
|  | 2) В парах.  Игроки располагаются в парах по обе  стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом  в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч  на верхнем тросе не выпуская из рук,  другой, выпрыгивая вверх, подставляет  ладони и отталкивает мяч на  противоположную сторону, вы­полняет  одиночное блокирование. | 3-4р. | Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников.  Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру. |
|  | 3) В парах.  Игроки также располагаются в парах по обе  стороны сетки. Один, стоя на полу,  набрасывает мяч на верхний трос сетки,  другой, выпрыгивая вверх, подставляет  ладони и отталкивает мяч на  противоположную сторону, вы­полняет  одиночное блокирование. | 3-4р. | Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону.  Преградить путь мячу на чужой стороне или над сеткой.  Подвижное блокирование |
| **3.** | **Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.** | 9-10  мин. |  |
|  | 4) Игровое задание.  Игрок зоны 6 выполняет длинную  верхнюю передачу мяча в зону 6 на  противоположную сторону площадки.  Игрок зоны 6 набрасывает мяч  игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней  передачей мяча выводит на нападающий  удар игрока зоны 4.  Игрок зоны 2 на противоположной  площадке выполняет подвижный блок.  После выполнения игрового задания  все игроки делают  переход по площадке по часовой стрелке. | 3 мин. | 000 0 о  0 0 0 |
|  | Двухсторонняя учебно-тренировочная игра | 5 мин. | Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4.  Верхняя прямая подача мяча для девушек (на расстоянии 5-6м от сетки).с |
| **III.** | **Заключительная часть** | 5 мин |  |
|  | 1.Построение  2.Игра на внимание  3. Подведение итогов урока  4. Домашнее задание.  5. Организованный уход из зала | 30с  3 | Организованный выход из зала  Активизировать внимание обучащихся  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз  Обратить внимание: на дисциплину |

***Урок проведен 06.02.2014г. Присутствовали: заведующие учебной частью Пригожая С.В., Леймонченко Л.Б., преподаватели Мадилов А.С., Зубов А.И., методисты Давыденко О.А.. Лобанова Н.Г.***

***Присутствующие отметили: хорошее организационное обеспечение занятия (рациональность организации и распределения времени по частям, организации освобожденных от занятий); хорошую содержательную деятельность (оптимальность выбора упражнений, помощь и страховка при выполнении упражнений, высокая моторная плотность занятия, организация самостоятельной деятельности уч-ся); хорошую методическую деятельность (убедительность требований к четкому освоению последовательности действий обучающихся, использование метода наглядного восприятия, эффективность использования средств на уроке, учет преподавателем внешних признаков переутомления обучающихся). Преподаватель умеет владеть группой, знает ребят, активен на занятии, требует правильного выполнения упражнений, учит контролировать состояние здоровья, создал на занятии психологическую комфортность.***