

Проект мастер- класса

урока по физической культуре в 10 классе.

Раздел программы: волейбол.

Тема урока: варианты техники приема и передач мяча.

Цель урока: повысить двигательную активность обучающимися с помощью игры волейбол.

Задачи урока:

- совершенствование техники приема и передач мяча;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки и уважения к товарищам по команде.

Инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи.

Ученики по звонку входят в зал. Строятся в одну шеренгу. Учитель приветствует класс, сообщает цели и задачи урока. В беседе с учащимися обращает внимание на настроение, на спортивную форму, обувь. Напоминает о правилах безопасности при занятиях в зале, при занятиях волейболом.

Учащиеся организовано переходят к месту беседы и показа презентации на тему :»Техника приёма и передачи мяча» (на это отводится 4 минуты). Во время просмотра происходит общение с учениками : комментарии к презентации, вопросы, ответы учеников.

После просмотра , по сигналу учителя , класс перестраивается в колонну по одному и за направляющим начинает движение : в колонну по одному - начинается общеразвивающая разминка , ребята выполняют подготовительные упражнения для предстоящей работы: в движении, стоя на месте, с предметами и без них. Учитель обходя учеников –даёт методические указания.

В основной части учащиеся будут совершенствовать варианты техники приема и передач мяча: Технику приёма и передачи мяч сверху и снизу.

Класс будет работать индивидуально, в парах, передачи мяча через сетку в движении, передачи мяча во встречных колоннах с последующим перемещением в конец своей колонны, перемещением в противоположную колонну.

В ходе выполнения предлагаемых упражнений ,учитель объясняет : «Передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками в волейболе относятся к базовым (фундаментальным) техническим элементам. Без правильного освоения этих элементов на начальных этапах обучения игре волейбол невозможно добиться ощутимых результатов в дальнейшем .

Прием мяча снизу двумя руками - это решающий элемент при переходе от защиты к нападению и возвращению подачи. Насколько хороший прием -часто диктует, как будет идти остальная часть игры. Команда, которая принимает эффективно, может последовательно бросать вызов любому противнику. Каждый ученик должен овладеть приемом, пока это не станет его врожденным качеством.

Первая вещь, которую Вы должны выучить - это выход к мячу. Сразу выходя к мячу, Вы должны принять стойку. Часто игроки пробуют паснуть мяч с первой установки их положения при приеме, заканчивающиеся увеличивающимися ошибками.»

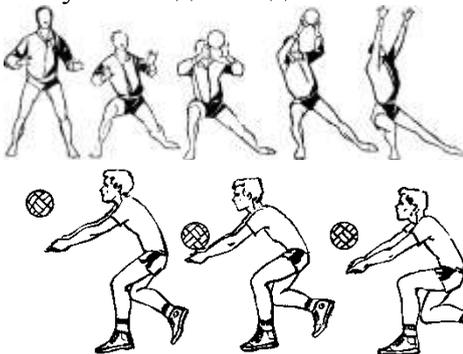
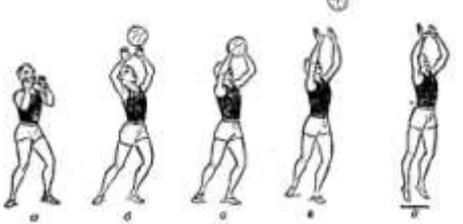
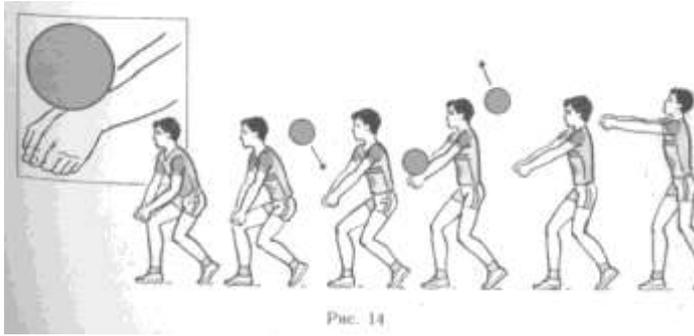
После повторения элементов волейбола- класс делится на 2 команды для игры в волейбол, проводится игра волейбол. Выбирается судейская бригада.

В заключительной части учитель предлагает провести массаж суставов в сочетании с упражнениями на растягивание. Подводит итоги урока. Указывает на ошибки и хорошие

моменты на уроке. Выделяет ребят, которые хорошо справились с заданиями. Озвучивает домашнее задание. Учитель хвалит всех за работу. Ученики организованно уходят из зала.

Конспект урока по физической культуре 10 класс.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 12 минут		
1. Построение, сообщение задач.	1 мин	Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся. Напомнить о технике безопасности на занятиях.
2. Беседа: «Техника приема и передач мяча»	4 мин	Использовать презентацию, к уроку выполненную в программе «Power Point»;
3. Ходьба: - на носках, руки вверх, вращения кистями; - на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями; - на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, руки вытянуть вперед, ладони вывернуть от себя; - на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх.	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Голову поднять, потянуться вверх за руками. Смотреть вперед. Вращать кистями влево, вправо. Выворачивая ладони, руки выпрямить
4. ОРУ с набивными мячами: - и.п.- мяч внизу. 1- мяч вверх. 2- мяч вперед. 3 вращение мяча вокруг талии. 4- и.п.;	6-8 раз	Спина прямая. Выполнять в среднем темпе
- и.п.- мяч в руках перед грудью. 1 подбросить мяч в верх. 2-3 поворот на 360 гр. 4 и.п.;	6-8 раз	
- и.п.- мяч внизу. 1- наклон вперед. 2- и.п. 3- наклон назад, мяч вверх. 4- и.п.;	6-8 раз	Ноги в коленях не сгибать. Наклон глубже
- и.п.- мяч внизу. 1- левая назад на носок, мяч вверх, прогнуться. 2- и.п. 3-4- то же в другую сторону.	6-8 раз	
- и.п.- то же. 1- выпад вправо, мяч вперед. 2- и.п. 3-4- то же влево; - и.п.- руки на поясе. прыжки через мяч.	6-8 раз	Выпад глубже, голову поднять, смотреть вперед.
5. Бег с заданием: - спиной вперед;		Беговые задания выполняются по диагонали.

<ul style="list-style-type: none"> - скрестным шагом; - перемещение в стойке волейболиста; - прыжки на левой, правой ноге с вращением рук вперед. <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>6. Упражнение с баскетбольным мячом. Каждый учащийся берет баскетбольный мяч и толкает его вверх пальцами рук.</p>		<p>Следить за дистанцией,</p> <p>правильным дыханием,</p> <p>техничным выполнением упражнений.</p>
Основная часть, 25 минут		
<p>1. Передача и прием мяча</p> <p>Упражнения в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передачи мяча в парах сверху и снизу с выходом под мяч.  <ul style="list-style-type: none"> - Передачи мяча над собой - передачи партнеру.  <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>2. Игра волейбол</p>		<p>Выполнять передачу мяча сверху и снизу</p> <p>Чередовать высоту верхней передачи.</p>  <p style="text-align: center;">Рис. 14</p> <p>При передаче через сетку расстояние между партнерами 3 метра</p> <p>Акцентировать внимание на движении руки, положении кисти на мяче</p>
Заключительная часть, 7 мин		
<p>1. Массаж суставов в сочетании с упражнениями на растягивание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. – скрестить ноги. <p>Выпрямить руки, взяв с пола воображаемую палку. Медленно, стараясь не сгибать руки в локтях, перенести ее за спину и обратно вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. – сидя на коленях, 	<p>1 минута</p>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451671

Владелец Осадчая Галина Анатольевна

Действителен с 04.07.2023 по 03.07.2024