Минестерство науки и образования РК

КГУ СОШ №10

**Открытый урок**

На тему: **Способствование формированию и развитию**

**специальных навыков и качеств волейболиста**

Выполнил: учитель физической культуры:

Рахиманов К.С.

г.Караганда 2013 год

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УРОКА:**

Способствовать формированию и развитию специальных навыков и качеств волейболиста (стойки, перемещения, ловкость и внимание).

Закрепление навыка подавать нижнюю прямую подачу с 7 метров.

Развивать умение играть в волейбол в три касания**.**

**ОБОРУДОВАНИЕ УРОКА:** волейбольные мячи, сетка волейбольная, гимнастические скамейки, секундомер.

**Ход урока**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ УРОКА | ДОЗИРОВКА | | ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ | | |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 8 МИНУТ** | | | | | |
| Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока. | 1 минута | | Обратить внимание на осанку (лопатки сведены, смотреть вперед). Выявление больных и освобожденных; наличие спортивной формы. | | |
| Команда “Направо! Налево в обход шагом марш!”  **Разминочный бег в сочетании с прыжковыми упражнениями:**  – бег с изменением скорости и направления движения  – передвижение в приседе руками за голову  – выпрыгнув, руками достать баскетбольный щит  -выпрыгивание, доставание верха волейбольной сетки.  **Дыхательные упражнения в движении:**  – руки через стороны – вдох  руки вниз – выдох  Определение нагрузки на организм по пульсу. | 2 минуты    30 секунд | | Дистанция между учащимися 1 м  Обратить внимание на положение стопы при различных видах бега  Полный присед, выполнение в темпе  Обратить внимание на толчок при выпрыгивании  Дыхание должно полностью восстановиться  Нахождение пульса | | |
| **Общеразвивающие упражнения:**  – упражнения для мышц брюшного пресса: и.п. сидя на скамейке (страховка партнера) наклоны туловища  – упражнения для мышц спины: и.п. лежа на скамейке (страховка партнера) подъем туловища.  **Упражнения с мячами:**  Команда: “В колонну по одному – становись! Взять мячи”.  – ходьба на носках, вращение мяча кистями вперед  – ходьба на пятках, вращение мяча кистями назад  -ходьба с пятки на носок, перекладывая мяч из правой в левую руку  – ходьба выпадами, мяч на вытянутых руках впереди  1 шаг левой – поворот влево  2 шаг правой – поворот вправо  Команда “ Направляющий – Шире шаг!”  По сигналу учителя  – подбросить мяч вверх и поймать его,  – мяч за спиной, подбросить мяч двумя руками вперед вверх через голову и поймать.  Команда “Шагом марш!”  Перемещения правым, левым боком приставными шагами в средней стойке. | 15 раз  10 секунд    10 секунд  10 секунд  10 секунд  3-4 раза    2-3 раза | | Обратить внимание на правильность страховки  Обратить внимание на положение корпуса.  Дистанция между учащимися 1 метр  Мяч на тыльной стороне правой кисти сверху прижат ладонью левой кисти.  Спина прямая, дыхание произвольное, пальцы рук напряжены, кисти расслаблены. При повороте руки в локтевых суставах не сгибать.  Дистанция 2 метра.  Сохранять дистанцию, мяч подбрасывать вперед-вверх на 1-2 метра  Бросок выполнять, не наклоняя туловище вперед.  Напомнить особенности перемещения в средней стойке, Мяч держать впереди, Дистанция 1,5 – 2 метра. Перемещения выполнять в среднем темпе. | | |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 25 МИНУТ** | | | | | |
| Перестроение в колонну по два. Команда: “В колонну по два налево, марш!”  И.П. ноги на ширине плеч (средняя стойка)  Мяч впереди; руки в локтевых суставах не сгибать  1.Подбросить мяч вверх  2. Выполнить передачу мяча сверху над собой  3. Поймать мяч двумя руками.  И.П. то же  1. Подбросить мяч вверх  2. Выполнить передачу мяча сверху над собой  3. Упор присев  4. Поймать мяч в И.П.  И.П. то же  1. Подбросить мяч вверх; хлопок в ладоши над головой, за спиной, впереди под ногой (мах ногой вперед)  2. Поймать мяч  И.П. – средняя стойка волейболиста.  1. Передача мяча сверху над собой  2. Передача мяча снизу двумя руками над собой  **Упражнения в парах**  1. Передача мяча сверху, наброшенного партнером  2. Передача мяча снизу, наброшенного партнером  3. Прием мяча снизу над собой, передача партнеру сверху.  4. Прием мяча снизу с перемещением вперед; передача мяча сверху с перемещением спиной вперед. Мяч набрасывает партнер.  **Нижняя прямая подача в парах**  И.П. левая нога впереди, центр тяжести перенести на левую ногу. Мяч в левой руке впереди на уровне пояса. Правая рука отведена назад, пальцы сжаты в кулак.  Подбросить мяч вверх на 20-30 сантиметров и выполнить удар прямой рукой по мячу вперед вверх.  **Нижняя прямая подача в колоннах через сетку.** (закрепление навыка) | | 5 раз  5 раз    3 раза  7 раз    по 10 передач  10 передач комбинированных  5 серий    по 5 подач    по 5 подач | | Следить за синхронной работой ног и рук во время передачи мяча сверху. Мяч подбрасывать строго вверх над собой не ниже 1 метра.  Обратить внимание на четкое выполнение всех этапов упражнения.  Обратить внимание на умение учащихся контролировать полет мяча, при этом выполняя ряд заданий. Цель: не дать мячу упасть на пол.  Выделить учеников, которые выполняют упражнение правильно.  Учащиеся должны вовремя и правильно переключаться от высокой стойки к средней.  На пару – один мяч. Основное внимание – на синхронную работу рук и ног, мяч принимать на уровне пояса, отскок мяча под прямым углом, ученик работает в средней стойке.  Сконцентрировать внимание учащихся на своевременный выход к мячу и принятие исходного положения для приема мяча  Прием снизу и передача мяча сверху – одна серия  Расстояние между партнерами 9 метров  Стоять лицом к партнеру, колено левой ноги слегка согнуто  Удар по мячу выполнять на уровне пояса  Руку в локтевом суставе не сгибать  Один ученик подает подачу, – его партнер ловит.  Первые две минуты подавать подачу с 4-х метров от сетки, затем увеличить расстояние до 7 метров.  Определить направление подачи.  Обратить внимание на исходное положение во время подачи, на замах руки. | |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА – 12 МИНУТ** | | | | | |
| Построение в шеренгу по одному. Команда “В одну шеренгу становись! На первый-второй рассчитайся!”  Игра в волейбол с применением нижней подачи, верхней передачи и приема снизу с применением упражнения в три паса.  1. Игра начинается с нижней прямой подачи.  2. Играть только в три касания.  3. Третье касание и переброс мяча через сетку должно быть выполнено техническим приемом: передачей мяча сверху или снизу двумя руками.  Построение, подведение итогов урока.  Задание на дом: сгибание, разгибание рук от повышенной опоры или в упоре лежа.  Организованный выход из зала. | | 40 секунд  10 минут      1 минута  20 секунд | | | По команде учителя ученики собирают мячи в корзину и строятся в шеренгу по одному.  Команды 1-х и 2-х номеров занимают противоположные площадки.  1. Если мяч забит с подачи, засчитывается 3 очка (мяч с подачи упал на площадку)  2. Если игрок не подал подачу, вместо него заходит игрок, сидевший на замене.  3. Побеждает команда, набравшая большее количество очков    Поставить оценки ученикам, указать общие ошибки  Для игроков со слабо работающей кистью 2-3 подхода по 15 раз |