План-конспект урока по физической культуре для учащихся 10-11 классов

МБОУ «СОШ№24» г. Северодвинск

***Раздел учебной программы***: Спортивные игры.

***Тема***: Волейбол.

***Задачи урока:***

Образовательные задачи:

1. Изучение групповых индивидуальных групповых действий
2. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара
3. Закрепление в технике выполнения верхней передачи и нижнего приема мяча
4. Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.

Оздоровительные задачи:

1. Развивать у учащихся координационные способности
2. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.
2. Прививать любовь к спортивным играм

***Тип урока:*** ЗУН

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

***Место проведения:*** Спортивный зал школы.

***Оборудование:*** Волейбольные мячи, свисток,карты-инструкции

***Время проведения*:** (45 мин.)

План-конспект урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I.** | **Подготовительная часть** | 10 мин |  |
|  | 1.Организованный вход в спортзал2.Построение, рапорт, приветствие.3. Сообщение задач урока. |  | Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. Обратить внимание: на осанку |
|  | 4. Строевые упражнения на месте | 30сек. | Активизация внимания учащихся |
|  | 5. Ходьба с заданиями и её разновидности в колонне по одному: За направляющим в обход налево шагом марш —1) на носках, руки в сторону;2) на пятках, руки на поясе;3) в приседе, руки на коленях;4) прыжками в приседе, руки на коленях5) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:а) — вращения кистями вперёд;б) — вращения кистями назад;6) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:а) — вращения в локтевом суставе вперёд;б) — вращения в локтевом суставе назад;7) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:а) — вращения в плечевом суставе вперёд;б) — вращения в плечевом суставе назад;8) Ходьба, со взмахами прямыми ногами:И.п.- руки вперёд в стороны1- шаг с левой, мах правой, касание левойкисти руки;2. - И.п3. шаг с левой, мах правой, касание левойкисти руки;4. - И.п | 1 мин     12 раз  12 р.  12 р.   6-8 р. | Обратить внимание: на осанку не сгибаться в тазобедренном суставе Выдерживать дистанциюИмитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая Имитация движения барабанщикаИмитация движения приёма пищи Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.  Удерживаем руки вперёд в стороныОпорную и маховую ноги не сгибать. |
|  | 1. Равномерный бег

а) в колонну по одному;б) перемещения в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху;в) бег в колонне по одному – по свистку поворот на 180 и бег спиной вперед;г) бег в колонне по одному – по свистку поворот на 360д) бег с остановкой по свистку с имитацией руками приема мяча двумя снизу;е) перестроение в две колонны:1.В парах движения короткими шагами вперед-назад2.В парах движение к стойкам короткими шагами и обегание вокруг них и т.д.1. По одному движение: вправо, влево приставными шагами, вперед короткими
2. Перестроение в тройки
 | 2мин.2 раза2раза2раза5 сек | Самоконтроль учащихся за дыханием.Выдерживать дистанцию.Имитация руками передачи мяча двумя сверху.Имитация руками передачи мяча двумя снизу. 2-3 коротких шага на носках вперед, и остановка стопорящий шаг -назад 2-3 коротких шага на носках, и остановка стопорящий шаг – вперед и т.д.Быстрые короткие шаги вперед и обегание стоек вокруг, не меняя   положение тела.Выполнять в быстром темпе один за другимУпражнения выполняются фронтально, в тройках.  |
| **II** | **Основная часть** | 30мин |  |
|  |  I.Работа по отделениям.1.Взаимодействие игроков на площадкеа) Игроки располагаются два рядом -третий, напротив. (мяч у третьего) 3 1 2 4 5 6 Третий выполняет передачу второму, он после передачи мяча третьему, убегает за спину против, стоящего игрока. Третий –передача мяча первому, а первый – передача мяча второму, он после передачи мяча первому убегает за спину против, стоящего игрока.б) Игроки располагаются на одной линии с интервалом три метра. Мяч в руках у крайнего игрока- он выполняет верхнюю передачу среднему, тот выполняет передачу обратно, после выполняет поворот на 180. Крайний игрок выполняет длинную передачу второму крайнему игроку и т.д. 3 1   2 64 **5**в) Игроки располагаются на одной линии с интервалом три метра. Мяч в руках у крайнего игрока- он выполняет верхнюю передачу среднему , тот после выполнения передачи мяча сверху назад другому крайнему делает поворот на 180   1 2 4 3г) Игроки располагаются на одной линии с интервалом три метра. Мячи у крайних игроков. Первый игрок выполняет верхнюю передачу мяча в середину, тот возвращает мяч выполняя передачу и поворачивается на 180. В это время второй игрок выполняет передачу мяча сверху над собой, как только средний игрок повернулся выполняет ему передачу 1  2 3  4 д) Развитие координационных способностей.В паре игроки сидя на полу друг напротив друга, ступни прижаты к ступням.Выполняется верхняя передача мяча партнеру-сразу отталкивания мяча внизу между ног к товарищу - мячпуть мячае) Совершенствование техники работы рук (верхняя передача)В тройке у стены идут рядом чеканят мяч короткими передачами, чтобы вернуться отходят назад, выполняя длинную передачу выше головы тех, кто идет следомж) Совершенствование передачи на точность. Индивидуальное выполнение: стоя в малом круге (можно в обруче) верхняя передача над головой и нижний прием (чередовать)II.Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке к игре волейбол.* 1. Игровое задание.

 Игрок зоны 4 выполняет длинную передачу в зону 4 на противоположную сторону площадки. Игрок зоны 4 набрасывает мяч игроку зоны 3.Игрок зоны 3 верхней передачей выводит на нападающий удар игрока зоны 4. После выполнения задания все игроки делают переход по часовой стрелке.* 1. «Волейбол под сеткой»

Игроки делятся на две команды по 3 человека, после чего начинаю пинать мяч по полу с одной половины площадки на другую, после того как мяч вылетел за пределы одной из площадок розыгрыш очка закончен. Смена троек после каждого розыгрыша.* 1. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра
 | 10раз10раз10раз10раз10-15раз2 мин20раз3мин3-4мин5мин |  Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.  Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.Находясь в стойке, следить за действиями соперников. Определить место предполагаемой передачи. Переместиться туда на прием. Задолго то того, как мяч достигнет вас, поднимите руки над головой и готовьтесь к приему мяча. Разверните ладони наружу, а большие и указательные пальцы расположите так, чтобы они образовали нечто вроде треугольника над вашим лбом. Кисти должны быть расположены на расстоянии примерно в 20 см от лба, пальцы разведены и напряжены.Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.Передача мяча над собой выполняется 2 раза Принимайте и пасуйте мяч только при помощи пальцев. Мяч не должен контактировать с вашими ладонями. Во время паса (выброс мяча) разгибайте руки в локтях, а затем продолжайте движение при помощи кистей. Также не забывайте работать ногами во время выполнения верхней передачи, так как это позволит вам лучше сохранять равновесие и регулировать силу полета мяча.Не подбрасывать мяч высоко Принимайте и пасуйте мяч только при помощи пальцев. Мяч не должен контактировать с вашими ладонями. Во время паса (выброс мяча) разгибайте руки в локтях, а затем продолжайте движение при помощи кистей. Также не забывайте работать ногами во время выполнения верхней передачи, так как это позволит вам лучше сохранять равновесие и регулировать силу полета мяча.Количество касаний мяча до пола не ограничено, главное, чтобы мяч прыгал.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. |
| **III** | **Заключительная часть** | 5мин |  |
|  | 1.Построение2.Игра на внимание «Класс»3.Подведение итогов4.Домашнее задание5.Организованный уход из зала |  | Активизировать внимание учащихся.Анализ положительных моментов.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М) 2х20р и (Д)2х10р |