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 спортзал  2.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 коленях  5) 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 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 | 1 мин          12 раз      12 р.      12 р.        6-8 р. | Обратить внимание: на осанку не сгибаться в тазобедренном суставе    Выдерживать дистанцию  Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая    Имитация движения барабанщика  Имитация движения приёма пищи    Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.      Удерживаем руки вперёд в стороны  Опорную 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 360  д) бег с остановкой по свистку с имитацией руками приема мяча двумя снизу;  е) перестроение в две колонны:  1.В парах движения короткими шагами вперед-назад  2.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 раза  2раза  2раза  5 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 другим  Упражнения выполняются фронтально, в тройках. |
| **II** | **Основная часть** | 30мин |  |
|  | I.Работа по отделениям.  1.Взаимодействие игроков на площадке  а) 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  6  4  **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 3  г) 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  - мяч  путь мяча  е) 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 следом  ж) 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 | 10раз  10раз  10раз  10раз  10-15раз  2 мин  20раз  3мин  3-4мин  5мин | 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.Построение  2.Игра на внимание «Класс»  3.Подведение итогов  4.Домашнее задание  5.Организованный уход из зала |  | Активизировать внимание учащихся.  Анализ положительных моментов.  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М) 2х20р и (Д)2х10р |