

План-конспект урока  
по физической культуре для учащихся 11 класса

**Раздел учебной программы:** Спортивные игры.

**Тема урока:** Волейбол

**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.

Оздоровительные задачи:

-Развивать у учащихся координационные способности

Воспитательные задачи:

-Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.

**Тип урока:** совершенствование ЗУН

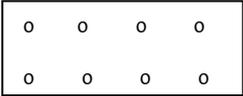
**Метод проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой

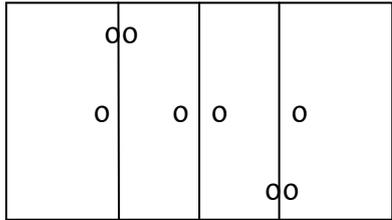
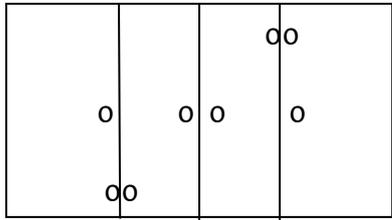
**Место проведения:** Спортивный зал школы.

**Инвентарь:** Волейбольные мячи.

**Время проведения:** 3 урок (45 мин.)

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I.</b>	<b>Подготовительная часть</b>	10-12	
1.	Организованный вход в спортзал	30сек	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.
2.	Построение, рапорт, приветствие.	30сек	Обратить внимание: на осанку
3.	Сообщение задач урока.	30сек	
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;	1мин 30сек  12 раз  12 р.	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений  Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая  Имитация движения барабанщика

	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	12 р.  6-8 р.  6-8 р.  6-8 р.	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	 <p>Ученики стоят лицом друг к другу</p>
12.	Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга).		Упражнения выполняются фронтально, в парах.
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	30-31	
<b>1.</b>	<b>Совершенствование в технике выполнения нападающего удара.</b> 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	2-3	Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери

	выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.	мин.	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.	2-3 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.	3 мин.	
	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.	3 мин.	 Переход после выполнения задания
<b>2.</b>	<b>Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования</b> 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								
<b>3.</b>	<b>Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.</b>	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.	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">ooo o</td> <td style="width: 25%;">o</td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> <tr> <td>o</td> <td>o</td> <td></td> <td>o</td> </tr> </table>	ooo o	o			o	o		o
ooo o	o										
o	o		o								
	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 девочек (на расстоянии 5-6м от сетки).с								
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть</b>	2-3									
	1. Построение 2. Игра на внимание «Класс» 3. Подведение итогов урока 4. Домашнее задание. 5. Организованный уход из зала	30с 3	Организованный выход из зала Активизировать внимание учащихся Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз Обратить внимание: на дисциплину								