Конспект

открытого урока по физической культуре

в 11 классе

 тема: Спортивные игры.Волейбол.

Подготовил и провел

 учитель физической культуры

Филиппова Мария Сергеевна

1 квалификационной категории

**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:

1. Развивать у учащихся координационные способности

Воспитательные задачи:

1. 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** |
| 1. | **Подготовительная часть** | 10-12 |  |
|  | Организованный вход в спортзал. Построение, рапорт, приветствие.Сообщение задач урока. | 30сек30сек 30сек | Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. Обратить внимание: на осанку |
|  | Строевые упражнения на месте | 30сек | Активизация внимания учащихся |
|  | Ходьба и её разновидности в колонне по одному 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 |
|  | 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 |
|  | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 30сек3-4 раза  | 1-2 – Руки вверх- вдох3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох (озвучить) |
|  | 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;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 стороны1- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки;2.- И.п3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки;4.- И.п | 1мин 30сек 12 раз   12 р.  12 р.  6-8 р.  6-8 р. 6-8 р. | Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений. Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая   Имитация движения барабанщикаИмитация движения приёма пищи   Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо. Ноги в коленном суставе — не сгибать, руками касаться пола. Удерживаем руки вперёд в стороныОпорную и маховую ноги не сгибать. |
|  | Прыжки через (2) гимнастические скамейки: 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   соединитьноги вместе, приземление — стойка ногиврозь 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.   |
|  | Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания  | 30сек3-4раза  | 1-2 – Руки вверх - вдох3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох.  |
|    | Перестроение поворотом в движении в две колонны. | 30сек | Ученики стоят лицом друг к другу |
|  | Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга). |  | Упражнения выполняются фронтально, в парах.  |
| 2 | **Основная часть** | 30-31 |  |
|  | **Совершенствование в технике выполнения нападающего удара.**1.В парах:а) — броски и ловля мяча левой и правойрукой из-за головы.б) — броски мяча отскоком от пола левой иправой рукой из-за головы.в) – удары правой (левой) рукой по мячу,лежащему на ладони выставленнойвперёд-вверх левой (правой) руки,направляя его в пол с места; |   30сек 30сек 30сек   |   Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловищаУдар наносится прямой рукой Быть внимательными, контролировать движение мяча |
|  | 2) Упражнение в парах: Один ученик после наброса мячавыполняет нападающий удар с места,другой принимает мяч снизу, направляяего партнёру для очередного удара.   | 2-3 мин.     | Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери 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 мячавыполняет нападающий удар с места,другой, принимая мяч снизу, выполняетпередачу над головой и наноситнападающий 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.  |  1 |
|  | 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.       |  2  Переход после выполнения задания |
| 3 | **Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования**1. В парах.Игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Передвигаясь при­ставными шагами и выпрыгивая вверх ка­саютсяладонями 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 напротивоположную 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 обестороны 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   |
| 4 | **Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.** | 9-10мин. |  |
|  | 4) Игровое задание..Игрок зоны 6 выполняет длиннуюверхнюю передачу мяча в зону 6 на противоположную сторону площадки.Игрок зоны 6 набрасывает мячигроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней передачей мяча выводит на нападающийудар игрока зоны 4.Игрок зоны 2 на противоположной площадке выполняет подвижный блок.После выполнения игрового задания все игроки делаютпереход по площадке по часовой стрелке. | 3 мин. |  3     |
|  | 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 |
| 5 | **Заключительная часть** | 2-3 |  |
|   | 1.Построение2.Игра на внимание «Класс»3. Подведение итогов урока4. Домашнее задание.5. Организованный уход из зала | 30с3  | Организованный выход из зала. Активизировать внимание учащихсяСгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 разОбратить внимание: на дисциплину |