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 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 | 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 барабанщика  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. |
|  | 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   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. |
|  | Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 30сек3-4  раза | 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 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  выполняет нападающий удар с места,  другой принимает мяч снизу, направляя  его 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 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. | [1](http://fizruku.ru/wp-content/uploads/2014/07/1.jpg) |
|  | 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 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 |
| 4 | **Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.** | 9-10мин. |  |
|  | 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. | [3](http://fizruku.ru/wp-content/uploads/2014/07/3.jpg) |
|  | 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 урока  4. Домашнее задание.  5. Организованный уход из зала | 30с3 | Организованный выход из зала. Активизировать внимание учащихся  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз  Обратить внимание: на дисциплину |