МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПРИОЗЁРНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Конспект урока по физической культуре**

**Тема; «**Волейбол**».**

**Конспект составил:**

Байзигитов Ильшат Рамилович,

учитель физкультуры МОУ «Приозёрная СОШ»

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПО РАЗДЕЛУ «Спортивные игры»

для учащихся XI класс

**Задачи урока:**

***Образовательные задачи:***

1. Закрепление в технике выполнения нападающего удара.

2. Совершенствование в технике приёма мяча с подачи и передача мяча.

3. Контрольное упражнение – верхняя прямая подача.

4. Игра с элементами волейбола.

***Оздоровительные задачи:***

Развивать у учащихся координационные способности

Воспитательные задачи:

Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.

***Тип урока:*** совершенствование, учётный.

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

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

***Инвентарь:*** Волейбольные мячи.

***Время проведения****:* 1урок (45 мин.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические приемы**  **обучения и воспитания учащихся** |
| **I. Подготовительная часть 10-12 мин** | | | |
| 1.  2.  3. | Организованный вход в спортзал  Построение, рапорт, приветствие.  Сообщение задач урока. | 30сек  1мин  30сек | Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.  Обратить внимание: на осанку |
| 4. | Строевые упражнения на месте | 30сек | Активизация внимания учащихся |
| 5. | Ходьба 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 | Обратить внимание: на осанку  Не сгибаться в тазобедренном суставе  Выдерживать дистанцию |
| 6. | Равномерный бег в колонне по одному:  а) бег со сменой лидера;  б) бег с выносом прямых ног вперёд и назад;  в) бег с поворотами на 3600;  в) бег спиной вперёд;  б) бег «змейкой» (по линиям площадки);  в) перемещения 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. | 2-3  мин | Самоконтроль учащихся за дыханием |
| 7. | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 30сек | 1-2 – Руки вверх- вдох  3-4- Наклон вперёд, руки вниз - выдох |
| 8. | ОРУ в движении без предметов:  1) И.п.- кисти рук в «замке»  Вращения в лучезапястном суставе  2) И.п.- руки согнутые в локтях перед  грудью, кисти в «замке»  1- выпрямить руки вперёд  2- И.п.  3.- выпрямить руки вверх;  4- И.п  3) И.п.- руки прямые вверх, кисти в «замке»  1-4 – отведение прямых рук назад.  4) И.п.- правая прямая рука вверх, левая  прямая рука вниз, кисти в кулак.  На каждый счёт – отведение со сменой  положения прямых рук назад.  5) круговые вращения прямых рук вперёд, назад;  6) наклоны туловища вперёд;  7) выпады ногами вперёд - в сторону.  8) ходьба, со взмахами прямыми ногами | 1м 30с | Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений  Руки полностью выпрямлять в локтевом суставе  Ноги не сгибать в коленном суставе |
| 9. | Перестроение поворотом в движении в две колонны. | 30сек | Ученики стоят лицом друг к другу |
| 10. | Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга). |  | Упражнения выполняются фронтально, в парах. |
| 9. | Упражнения с набивным мячом (1кг)  1) подбрасывание мяча вверх, два хлопка в ладони и ловля двумя руками,  2) перебрасывание мяча с левой руки в правую над головой,  3) вращение мяча вокруг туловища, перекладыванием мяча из рук в руки, влево и вправо,  4) броски мяча правой рукой из за спины через левое плечо и ловля левой рукой,  5) броски мяча левой рукой из за спины через правое плечо и ловля правой рукой  6) броски мяча двумя руками из-за спины и ловля над головой,  7) бросок мяча двумя руками назад за голову и ловля двумя руками за спиной,  8) бросок мяча двумя руками назад за голову, ловля двумя руками за спиной и броски мяча двумя руками из-за спины и ловля над головой, | 3мин | ОВ учеников на выполнение техники безопасности работы с набивным мячом |
| **II. Основная часть 30-31мин** | | | |
| 1. | Закрепление в технике выполнения нападающего удара |  |  |
|  | 1.В парах:  а) – броски мяча левой и правой рукой;  б) - удары правой (левой) рукой по мячу,  лежащему на ладони выставленной  вперёд-вверх левой (правой) руки,  направляя его в пол с места; | 1мин | Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища  Удар наносится прямой рукой  Быть внимательными, контролировать движение мяча |
|  | в) - Один ученик выполняет верх­нюю передачу мяч партнеру, другой выполняет прием мяча двумя снизу, направляя его партнёру. | 1мин. | После 10 передач меняются ролями.  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 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 мин. работы ученики меняются ролями. |
|  | 3) Нападающий удар с передачи партнёра  Игрок зоны 4 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4 | 2мин. | https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_56e3ddb317ce7/urok-fizichieskoi-kul-tury-volieibol-v-10-klassie_2.png  Нападающий удар – основное тактическое средство ведения борьбы с противником. (разбег, выбор места отталкивания, прыжок с замахом для удара, удар по летящему мячу в наивысшей точке прыжка)  Переход после выполнения задания |
|  | 4) Нападающий удар с передачи партнёра  Игрок зоны 2 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2 | 2мин. | https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_56e3ddb317ce7/urok-fizichieskoi-kul-tury-volieibol-v-10-klassie_2.png  Переход после выполнения задания |
| 2. | Совершенствование в технике приёма мяча с подачи и передача мяча |  |  |
|  | 1).В паре (через сетку).  Один ученик подаёт нижнюю прямую подачу, другой выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой с последующей передачей мяча двумя сверху, через сетку | 8-10 р. | После 10 передач меняются ролями.  Быть внимательными, контролировать движение мяча |
|  | 2). В паре (через сетку).  Один ученик подаёт верхнюю прямую подачу, другой выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой с последующей передачей мяча двумя сверху, через сетку. | 8-10 р. | После 10 передач меняются ролями.  Быть внимательными, контролировать движение мяча |
|  | 3). Приёма мяча двумя руками снизу после подачи (верхняя прямая подача) и передача мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3.  . | 3 мин | Класс разделить на две команды. Одна команда подаёт мяч, другая принимает мяч двумя руками снизу  Через 2мин. работы ученики меняются ролями. |
|  | 3. Контрольное упражнение – Верхняя прямая подача.  Игрок стоит лицом к сетке, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Мяч подбрасывается вверх левой рукой. Правая согнута в локте. Перед ударом сгибать опорную ногу, отклоняя туловище назад. В момент удара разгибается опорная нога, выпрямляются рука и туловище. Удар внутренней частью ладони. | 5 | Класс разделить на две команды. Одна команда подаёт мяч, другая принимает мяч двумя руками снизу  Ученик первой команды выполняет по три верхней прямой подачи подряд, а ученик другой команды принимает мяч двумя руками снизу три подачи подряд. Затем они меняются ролями.  Если все три подачи попадают в площадку – оценка «5»,  две подачи – оценка «4»,  одна точная оценка «3».  На приёме мяча после подачи необходимо (приёмом мяча двумя руками снизу) отыграть мяч над собой.  Три точных приёма– оценка «5», два– оценка «4»,  один точный приём - оценка «3». |
|  | 4. Игра с элементами волейбола.  Двухсторонняя учебно-тренировочная игра | 5 | Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Розыгрыш мяча только на 3 касания, играть на три передачи с подачей мяча снизу (подача для девочек на расстоянии 5-6 м от сетки). |
| **III. Заключительная часть 2-3 мин** | | | |
|  | 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 |