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 спортзалПостроение, рапорт, приветствие.Сообщение задач урока. | 30сек1мин30сек | 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 осанкуНе сгибаться в тазобедренном суставеВыдерживать 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. | 2-3мин | Самоконтроль учащихся за дыханием |
| 7. | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 30сек | 1-2 – Руки вверх- вдох3-4- Наклон вперёд, руки вниз - выдох |
| 8. | ОРУ в движении без предметов:1) И.п.- кисти рук в «замке»Вращения в лучезапястном суставе2) И.п.- руки согнутые в локтях передгрудью, кисти в «замке»1- выпрямить руки вперёд2- И.п.3.- выпрямить руки вверх;4- И.п3) И.п.- руки прямые вверх, кисти в «замке»1-4 – отведение прямых рук назад.4) И.п.- правая прямая рука вверх, леваяпрямая рука вниз, кисти в кулак.На каждый счёт – отведение со сменойположения 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 упражненийРуки полностью выпрямлять в локтевом суставеНоги 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 рукой6) 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 выставленнойвперёд-вверх левой (правой) руки,направляя его в пол с места; | 1мин | Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловищаУдар наносится прямой рукойБыть 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 мячавыполняет 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 партнёраИгрок 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.pngНападающий 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 партнёраИгрок 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.pngПереход 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 снизуЧерез 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 снизуУченик 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.Построение2.Игра на внимание «Класс»3. Подведение итогов урока4. Домашнее задание.5. Организованный уход из зала | 30с3 | Организованный выход из залаАктивизировать внимание учащихсяСгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 разОбратить внимание: на дисциплину |