**План-конспект урока по физкультуре**

**в 11 классе**

**Рябченко Елена Ивановна**

**Тема урока**: **Волейбол**

**Задачи урока:**

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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| 1. **Подготовительная часть** | 12 мин |  |
| 1. ТБ  2. Построение, рапорт, приветствие.  3. Сообщение задач урока. | 30 сек  30 сек  30 сек | Обратить внимание: на осанку |
| 4. Строевые упражнения на месте | 30 сек | Активизация внимания учащихся |
| 5. Ходьба в колонне по одному  :а) на носках, руки в сторону;  б) на пятках, руки на поясе;  в) в полу приседе, 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 в колонне по одному  а) бег со сменой лидера;  б) бег с выносом прямых ног вперёд и назад;  в) бег с поворотами на 3600;  а) 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. | 1 мин  30 сек | Самоконтроль учащихся за дыханием  Следить за дистанцией  Выполнять в равномерном темпе |
| 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 суставе  2) И.п.- руки согнутые в локтях перед  грудью, кисти в «замке»  1- выпрямить руки вперёд  2-  И.п. выпрямить руки вверх;  3-  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 | 4 мин | 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). | 30 сек | Упражнения выполняются фронтально, в парах. |
| 11. 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, | 2мин | Обратить внимание учеников на выполнение техники безопасности работы с набивным мячом |
| 1. **Основная часть** | 30мин |  |
| 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; | 1 мин | 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. | 1 мин. | 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 | 2 мин. | 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) |
| 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 | 2 мин. | 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 | 2 мин | 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. | 2 мин | 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. | 5мин | 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. |
| 4. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра | 10 мин | Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Розыгрыш мяча только на 3 касания, играть на три передачи с подачей мяча снизу. |
| 1. **Заключительная часть** | 3 мин |  |
| 1. Построение  2. Подведение итогов урока  3.  Домашнее задание.  4. Организованный уход из зала |  | Организованный выход из зала  Активизировать внимание учащихся  Обратить внимание: на дисциплину |