

Конспект урока по физической культуре в 11 классе по разделу «Волейбол»

Задачи урока:

1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.
2. Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.
3. Развитие прыгучести.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: индивидуальный, фронтальный.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: волейбольные мячи, секундомер, набивные мячи, скакалки.

Учитель: Зуев Евгений Алексеевич

Части урока	Содержание	Время/ Дозировка	Методические указания
1. Вводная часть	<p>1. Построение, приветствие.</p> <p>2. Объявление задач урока.</p> <p>3. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, руки подняты вверх. - на пятках, руки в замке за головой. - на внутренней, внешней стороне стопы. <p>4. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с захлестыванием голени -с высоким подниманием бедра -приставными шагами: -правым боком -левым боком -попеременно -спиной вперёд -с ускорением по диагонали ОРУ в движении: <ol style="list-style-type: none"> 1. Рывки руками. И.п.-правая рука вверху, левая внизу, пальцы в кулаке. На 1-2 правая рука вверху. 3-4 левая. 2. Круговые движения руками. И.п.-руки вперёд. На 1-4 вперёд, на 1-4 назад. 3. Рывки руками. И.п.-руки на уровне груди, согнуты в локтях. 1-2 рывки перед грудью, 3-4 руки прямые в стороны. 4. Наклоны в шаге на каждый шаг. <p>5. Махи ногами на каждый шаг. И.п.- руки прямые на уровне груди.</p> <p>Прыжки на скакалке.</p> 	<p>2 мин.</p> <p>0.5 круга 0.5 круга</p> <p>0.5 круга</p> <p>2 круга 0.5 круга</p> <p>0.5 круга</p> <p>по 0.5 круга</p> <p>0.5 круга</p> <p>2 раза</p> <p>6-8</p> <p>повторений</p> <p>6-8</p> <p>повторений</p> <p>6-8</p> <p>повторений</p> <p>0.5 круга</p> <p>0.5 круга</p>	<p>«смотрим вперёд» «спину держим прямо»</p> <p>«идём не быстро, под ноги не смотрим»</p> <p>«пятки касаются ягодиц» «колени поднимаем как можно выше» «руки на уровне груди, прыгаем вверх, в бок»</p> <p>«смотрим через левое плечо» «в полную силу»</p> <p>«руку в локте не сгибаем»</p> <p>«руки прямые»</p> <p>«рывки как можно крепче, пальцы на руках прямые»</p> <p>«идём не быстро, дотягиваемся до носков ног » «носками достаём до рук» «прыгаем на двух ногах»</p>
Основная Часть	<p>Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.</p> <p>-передачи мяча партнёру после набрасывания</p>	<p>4*30сек</p> <p>По 10 раз</p>	<p>«мяч набрасываем так чтобы он падал сверху на партнёра» «пасс точно партнёру в руки» «на мах количество</p>

	<p>- передачи мяча двумя руками сверху в парах. -верхний приём над собой, передача партнёру.</p> <p>Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.</p> <p>-передачи мяча партнёру после набрасывания. -передачи мяча двумя руками снизу в парах. -нижний приём над собой, передача партнёру. -верхний приём над собой, двумя руками снизу передача партнёру -приём двумя руками снизу над собой, двумя руками сверху передача партнёру</p>	<p>каждый 2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>10 раз каждый 2 мин</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>раз»</p> <p>«мяч должен падать перед партнёром» «стараемся максимизировать количество передач»</p> <p>«приём над собой не ниже 2х метров»</p> <p>«приём над собой не ниже 2х метров»</p>
Заключительная Часть.	<p>Учебная игра</p> <p>1. Построение, подведение итогов урока, оценивание.</p>	1-2 мин.	