

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: <p>1. Рывки руками. И.п.-правая рука вверх, левая внизу, пальцы в кулаке. На 1-2 правая рука вверх. 3-4 левая.</p> <p>2. Круговые движения руками. И.п.-руки вперёд. На 1-4 вперёд, на 1-4 назад.</p> <p>3. Рывки руками. И.п.-руки на уровне груди, согнуты в локтях. 1-2 рывки перед грудью, 3-4 руки прямые в стороны.</p> <p>4. Наклоны в шаге на каждый шаг.</p> <p>5. Махи ногами на каждый шаг. И.п.- руки прямые на уровне груди. 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 повторений</p> <p>6-8 повторений</p> <p>6-8 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, достигаемся 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>

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