

План – конспект 2 уроков физической культуры для 11 класса

Учитель - Романович Виталий Анатольевич

Тема: Волейбол.

Цель урока: Совершенствование техники основных элементов игры волейбол.

- Задачи:**
1. Совершенствование верхней передачи мяча.
 2. Совершенствование нижней передачи мяча.
 3. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.
 4. Совершенствование нападающего удара.
 5. Воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимопонимания.

Методы организации учащихся: фронтальный, поточный, групповой

Место проведения: спортивный зал (МКУ ФОК «Юбилейный»)

Дата и время проведения: _____ (_____)

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Вводная часть – 8 минут	Построение. Приветствие. Сообщение цели и задач урока. Техника безопасности на уроках волейбола Мотивация урока	2	В одну шеренгу - становись. Равняйся - смирно.
	1) ОРУ (общие развивающие упражнения) <u>Бег с заданием:</u> - круговые вращения кисти - бег с круговыми вращениями рук вперёд; - то же самое назад; - приставными шагами правым боком в стойке волейболиста, марш! -То же левым боком - Бег с касанием - Блокирование у сетки - Прыжки на левой ноге; - то же на правой; - Прыжки на двух ногах - То же спиной вперёд 2) Ходьба на восстановление дыхания. 1-4 - руки через стороны вверх вдох. 5-8 - с опусканием рук выдох Построение в одну шеренгу	1 5	Сегодня на уроке мы будем совершенствовать верхнюю и нижнюю передачу мяча. Так же верхнюю прямую подачу мяча и нападающий удар. Чётко освоить эти элементы и отработать их до автоматизма вы легко сможете их применить правильно в учебной игре волейбол На - право! Легко бегом, марш! Круговые вращения, руки прямые, дистанция два шага. Ноги согнуты, руки над лобной частью головы. Имитация верхней передачи мяча Рукой коснутся пола (по свистку) Прыжок выше, сетки не касаться, передвижение приставными шагами Высокие прыжки Ноги вместе, высокие прыжки. Ноги не разводите Вдох глубже

Основная часть – 28 минут	1) Совершенствование верхней передачи мяча в парах	5	<p>Игроки располагаются на расстоянии 6 м. Обратить внимание на правильную постановку рук ног При передаче мяча данным способом руки выпрямляются одновременно с ногами. При приёме сгибаются. И. п. - стоя лицом к сетке, левая нога впереди, мяч так - же в левой руке (рука прямая), с одновременным подбрасыванием мяча и шагом правой ноги вперёд наносится прямой удар правой рукой по мячу. Методические указания: Нападающий удар - наиболее эффективный способ завершающих действий команды. Он расчленяется на четыре фазы. Разбег. <u>1 задача</u> - достижение наибольшей высоты прыжка. <u>2 задача</u> - максимальная его точность относительно скорости (траектории) полета мяча. Волейболист выполняет один - два ступающих шага в медленном темпе. Руки движутся вниз - назад, он как бы насккивает на выставленную вперед правую ногу и, приставляя левую, приземляется на параллельно поставленные стопы, сгибает ноги, затем с помощью маховых движений руками вперед - вверх и разгибания ног выполняет прыжок вверх. Левую руку после махового движения задерживает на уровне плеч. Правую руку, осуществляя замах, сгибает в локтевом суставе, плечо отводит назад, туловище прогибает, а ноги сгибает в коленных суставах. Удар по мячу осуществляют сгибанием туловища и разгибанием правой руки, которая ударяет кистью по мячу. Правую руку после удара опускают вниз. Приземление на полусогнутые ноги.</p>
	2) Совершенствование нижней передачи мяча в парах	5	
	3) Совершенствование верхней прямой подачи мяча	8	
	4) Совершенствование нападающего удара. Игроки находятся в колонне по одному в 1 зоне, осуществляют верхнюю передачу в зону – 3, набегая в прыжке выполняют нападающий удар с высокой передачи из зоны – 3.	10	
часть – 4 минуты Заключительная	Бег в медленном темпе. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока Коллективный уход из зала (Юноши убирают инвентарь)	2 2	

Литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Москва «Просвещение», 2005г.
2. Программа: Физическая культура, 5 – 11 классы /Базовый и профильный уровни/ Москва, «Просвещение», 2007г.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 176 с: ил.

4. Методика физического воспитания учащихся 10 - 11 классов: Пособие для учителя / А. В. Березин, А. А. Зданевич, Б. Д. Ионов и др.; Под ред. В. И. Ляха. 3-е изд. - М.: Просвещение, 2002.- 125 с: ил.
5. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие.- М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.
6. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1989.- 128 с: ил.