**План-конспект урока по физической культуре для 11 класса**

**Тип урока:** Образовательно-тренировочный

**Тема:** Совершенствование передачи двумя руками снизу

**Задачи:**

Образовательная:

-Закрепление техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками в волейболе

Воспитательная:

-Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, товарищества посредством заданных упражнений в волейбол.

Оздоровительная:

-Развивать координацию движения посредством подобранных упражнений в волейболе.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** волейбольные мячи, свисток.

**Учитель:** Фахрутдинов Д.Д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ(Организационно-методические указания)** |
| **Подготовительная часть**  10-12 мин | **1. Построение. Рапорт. Приветствие**  **2. Сообщение задач урока.**  **Измерения пульса**  **3.Строевые приемы на месте:**  - на право;  - на лево;  - кругом;  **4.** **Ходьба:**  - спортивной ходьбой  **5**. **Бег с равномерной скоростью.**  **6. Специально-беговые упражнения:**  - приставными шагами правым боком с круговыми движениями рук назад;  -приставными шагами левым боком с круговыми движениями рук назад;  - подскоки вверх с круговыми движениями рук вперёд  - подскоки вверх с круговыми движениями рук назад  то же назад  - руки на уровне пояса, с высоким подниманием бедра  - руки за спину, с захлестыванием голени  - бег «змейкой»;  7. Ходьба с восстановлением дыхания:  1-2 дугами наружу, руки вверх  3-4 руки вниз  **8. Перестроение в колонну по два**  **7.  О Р У**  1). и. п. О.С  1. - руки вперёд  2. - руки вверх  3. - руки в стороны  4. - и. п.  2). и. п. о. с.  1. руки вверх, правая на носок  2. и. п.  3. руки вверх, левая на носок  4. и. п.  3). и. п. руки на пояс - ноги врозь  1-2 наклон туловища вправо  3-4 наклон туловища влево  4. и. п. руки на пояс - ноги врозь  1-3 наклон туловища вперёд  4 и. п.  4)1 наклон вправо  2 наклон к середине  3 наклон влево  4 и. п  5.) и. п. выпады вправо, влево  1-2 выпад вправо  3-4 выпад влево  6).и. п. руки на поясе прыжки  1 прыжок ноги врозь - руки в стороны  2 и. п.  3 прыжок ноги врозь - руки в стороны  4. и. п. | 30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  1 мин  2 мин  7 мин | Класс, «Становись!»  Класс, «Равняйсь!» «Смирно!», «Вольно!»  Добиться дисциплинированности и внимания. Обратить внимание на внешний вид учащихся. Задачи урока довести в доступной форме. Напомнить о соблюдении техники безопасности.  «Налево в обход, шагом,  марш!».  Темп выполнения средний. Следить за осанкой. Частая работа ног перекатом с пятки на носок, руки согнуты в локтях.  Темп средний. Соблюдать дистанцию 1,5-2 м.  Соблюдать интервал.  Прыжки выполнять высоко  Соблюдать дистанцию  Восстановить дыхание, дышать равномерно, дыхание не задерживать.  Глубокий вдох.  Выдох.  «Налево! На первый-второй расчитайсь! В колонну по два становись!  Вправо, влево на вытянутые руки- распределись!  Руки прямые, смотреть в перед  Прогнутся назад  Спина прямая  Спина прямая, колени не сгибать  Выпад глубже |
| **Основная часть**  22-23 мин | Совершенствование передачи двумя руками снизу  в парах:  - передача мяча снизу двумя руками в парах.  - передача мяча снизу двумя руками, одна над собой, вторая партнеру.  - передача мяча снизу двумя руками спиной вперед  -Одна шеренга выполняет передачу двумя руками снизу, вторая шеренга выполняет прием над собой двумя руками снизу и передача партнеру  То же, но шеренги меняются ролями  - одна шеренга выполняет нападающий удар, вторая шеренга выполняет нижний прием двумя руками  То же, шеренги меняются ролями  Индивидуальная работа с мячами:  - передача мяча снизу двумя руками над собой  - передача мяча снизу с последующими приседаниями  -передача мяча от стены снизу с увеличением дистанции  -игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение (передача двумя руками снизу) , посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.  -игроки поочередно передают двумя руками снизу мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.  -передача мяча двумя руками снизу вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу . | 1 мин  1 мин  1 мин  2 мин  3 мин  1 мин  1 мин  1 мин  4 мин  4 мин  4 мин | Добиться точности передачи.  Выполнение упражнения до свистка  Работа в парах  Следить за техникой  Соблюдать правила безопасности  Обратить внимание на положение рук.  расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 6-8 м  Обратить внимание на работу ног  Своевременно выходить «под мяч» для приема и передачи мяча  Положение рук, обратить внимание на стойку игрока, движение при приёме, перемещения |
| **Заключительная часть.**  3-5 мин | Подвижная игра  "Поддержка капитана"  Класс делится на 2 команды и выбирают капитана, капитан становится напротив своей команды, которая стоит в одной колоне , стоящие в колонне накидывают капитану мячи разным способом, капитан принимает мячи только приемом двумя руками снизу, чья команда справится без ошибок, та и побеждает. Капитаны меняются после того, как в колонне все выполнили задание  Подведение итогов:  Построение.  Домашнее задание  Организованный выход из спортивного зала. | 2’-3’  1’-2’ | Построение, подведение итогов занятия, разобрать ошибки если имели место. Выставление оценок за работу на уроке. |