**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 назадто 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 вверх3-4 руки вниз**8. Перестроение в колонну по два****7.  О Р У** 1). и. п. О.С1. - руки вперёд2. - руки вверх3. - руки в стороны4. - и. п.2). и. п. о. с.1. руки вверх, правая на носок2. и. п.3. руки вверх, левая на носок4. и. п.3). и. п. руки на пояс - ноги врозь1-2 наклон туловища вправо3-4 наклон туловища влево4. и. п. руки на пояс - ноги врозь1-3 наклон туловища вперёд4 и. п.4)1 наклон вправо2 наклон к середине3 наклон влево4 и. п5.) и. п. выпады вправо, влево1-2 выпад вправо3-4 выпад влево6).и. п. руки на поясе прыжки1 прыжок ноги врозь - руки в стороны2 и. п.3 прыжок ноги врозь - руки в стороны4. и. п. | 30 сек30 сек30 сек30 сек1 мин2 мин7 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 высокоСоблюдать дистанциюВосстановить 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 передПрогнутся назадСпина прямаяСпина прямая, колени не сгибатьВыпад глубже |
| **Основная часть** 22-23 мин | Совершенствование передачи двумя руками снизув 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 партнеруТо же, но шеренги меняются ролями- одна шеренга выполняет нападающий удар, вторая шеренга выполняет нижний прием двумя рукамиТо же, шеренги меняются ролямиИндивидуальная 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 мин1 мин1 мин2 мин3 мин1 мин1 мин1 мин4 мин4 мин 4 мин | Добиться точности передачи.Выполнение упражнения до свисткаРабота в парахСледить за техникойСоблюдать правила безопасностиОбратить внимание на положение рук. расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 6-8 мОбратить внимание на работу ногСвоевременно выходить «под мяч» для приема и передачи мячаПоложение 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 заданиеПодведение итогов:Построение.Домашнее заданиеОрганизованный выход из спортивного зала. | 2’-3’1’-2’ | Построение, подведение итогов занятия, разобрать ошибки если имели место. Выставление оценок за работу на уроке. |