

План-конспект урока в 11 классе.

Тема урока: Волейбол.

Задачи урока: 1.Обучение основным индивидуальным техническим приемам игры: основным стойкам и перемещениям; приему и передаче двумя руками сверху; приему и передаче двумя руками снизу; подаче; нападающему удару; блокированию.
2.Развитие силы, прыгучести, быстроты.
3.Воспитание трудолюбия, активности, коллективизма.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Вводная	15	
	1. Построение и сообщение задач урока	1-2 мин	Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку
	2. Строевые упражнения: - повороты «На-лево! На-право! Кру-гом!»	2 мин	Обратить внимание на внешний вид Следить за правильностью выполнения Обратить внимание на осанку: спина прямая, плечи развести назад.
	3.ОРУ в движении: - Разминочный бег - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени; - приставными шагами(левым, правым боком);	3 мин	Подготовка организма к основной работе. Следить за правильной осанкой учеников: голову держать прямо, плечи развернуть назад в стороны, спина прямая, дыхание не задерживать, соблюдать дистанцию.

<p>4. ОРУ на месте:</p> <p>1) И.п. – о.с.</p> <p>1-2 – правая рука вверх, левая внизу-пружинистое отведение прямых рук назад; 3-4 – левая рука вверх, правая внизу-пружинистое отведение прямых рук назад;</p> <p>2) И.п. – о.с., руки к плечам</p> <p>1-2 – круговые движения согнутых рук в локтевых суставах вперед; 3-4 – то же назад.</p> <p>3) И.п. – о.с.</p> <p>1-2 – махи прямыми руками вперед; 3-4 – то же назад.</p> <p>4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1-2 – наклоны туловища вперед; 3-4 – наклоны туловища назад.</p> <p>5) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1-2 – наклоны туловища в лево; 3-4 - наклоны туловища влево.</p> <p>6) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1- наклон к правой; 2- наклон; 3- наклон к левой;</p>	<p>5-6 раз</p> <p>4 раза в каждую сторону</p> <p>4 раза в каждую сторону</p> <p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p>	<p>Спина прямая, руки прямые.</p> <p>Спина прямая, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Спина прямая, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Спина прямая, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Спина прямая.</p>
--	---	--

	<p>4-и.п.</p> <p>7) И.п. –стойка ноги врозь, руки вперед в стороны;</p> <p>1 – мах правой к левой; 2 – мах левой к правой.</p> <p>8) И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор лежа на согнутых руках; 4 – упор лежа; 5 – упор лежа на согнутых руках; 6 – упор лежа; 7 – упор присев; 8 – и.п.</p> <p>9) Приседания на месте.</p> <p>10) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши 27 раз; девушки 20 раз)</p>	<p>7-8 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Туловище прямое, при касании пола ноги прямые</p> <p>Спина прямая, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Выполнение упражнения строго под счет</p> <p>Тело прямое, локти на уровне лопаток.</p>
2	Основная	25-30	
	<p>Работа в парах</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прием и передача мяча сверху двумя руками; 2. один партнер набрасывает мяч над собой, после приземления мяча на пальцы отправляет его другому партнеру верхней передачей; 3. прием и передача мяча снизу двумя руками; 4. прямой нападающий удар по мячу, который партнер подбрасывает руками; 5. верхняя прямая подача 		<p>Показать положение кистей и контакт с мячом.</p> <p>показать</p> <p>Кисти на уровне груди.</p>

	<p>волейбольного мяча;</p> <p>6. имитация блокирования в прыжке у сетки;</p> <p>7. один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой ставит блок ;</p> <p>8. перемещения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться поднятого партнером над сеткой мяча</p>		<p>Угол между туловищем и бедром – 90°. Угол в коленных суставах – 100–110°. Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук блокирующий выносит вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки и выпрямляет их. Расстояние между ладонями не превышает диаметра мяча. Руки подняты вверх вперед, пальцы широко разведены. Кисти напряжены, находятся над сеткой и переносятся на сторону соперника</p>
3.	Заключительная	2-3	
	<p>1. Построение.</p> <p>2. Подведение итогов урока.</p> <p>3. Домашнее задание</p>		<p>Отметить лучших учеников</p> <p>Оценка работы класса и отдельных учащихся.</p> <p>Выполнять упражнения для мышцы рук</p>