**МБОУ СОШ №5**

**Урок**

**по физической культуре**

**в 11 классе**

**Спортивные игры**

**Тема урока: «Волейбол»**

**Учитель: Мамхегов Рустам Шумафович**

**Раздел учебной программы:** Спортивные игры.

**Тема урока:** Волейбол

**Задачи урока:**

Образовательные задачи:

1. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара

2. Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования

3. Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.

Оздоровительные задачи:

-Развивать у учащихся координационные способности

Воспитательные задачи:

-Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.

**^ Тип урока:** совершенствование ЗУН

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой

**Место проведения:** Спортивный зал школы.

**Инвентарь:** Волейбольные мячи.

**^ Время проведения:** 3 урок (45 мин.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **^ Организационно-методические указания** |
| **I.** | **Подготовительная часть** | 10-12 |  |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзалПостроение, рапорт, приветствие.Сообщение задач урока. | 30сек30сек 30сек | Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.Обратить внимание: на осанку |
| 4. | Строевые упражнения на месте | 30сек | Активизация внимания учащихся |
| 5. | Ходьба и её разновидности в колонне по одномуа) на носках, руки в сторону;б) на пятках, руки на поясе;в) в полуприседе, руки на поясе;г) в приседе, руки на коленях;д) прыжками в приседе, руки на коленях | 1 мин | Обратить внимание: на осанкуНе сгибаться в тазобедренном суставеВыдерживать дистанцию |
| 6. | Равномерный бег:а) в колонне по одному;б) бег «змейкой» (по линиям площадки);в) перемещения («змейкой») в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху;г)бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита. | 2 мин | Самоконтроль учащихся за дыханиемВыдерживать дистанциюИмитация руками передачи мяча двумя сверху;прыжок вверх выполнять с обеих ног |
| 7. | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 30сек3-4 раза | 1-2 – Руки вверх- вдох3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох (озвучить) |
| 8. | ОРУ в движении без предметов:1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:а) - вращения кистями вперёд;б) - вращения кистями назад;2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:а) - вращения в локтевом суставе вперёд;б) - вращения в локтевом суставе назад;3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:а) - вращения в плечевом суставе вперёд;б) - вращения в плечевом суставе назад;4) Ходьба выпадами, вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги.5) Ходьба, с наклонами туловища вперёд;6) Ходьба, со взмахами прямыми ногами:И.п.- руки вперёд в стороны1- шаг с левой, мах правой, касание левойкисти руки;2.- И.п3. шаг с левой, мах правой, касание левойкисти руки;4.- И.п | 1мин 30сек12 раз12 р.12 р.6-8 р.6-8 р.6-8 р. | Следить за осанкой, за правильным выполнением упражненийИмитация вращения скакалки Амплитуда движений широкаяИмитация движения барабанщикаИмитация движения приёма пищиПлечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола.Удерживаем руки вперёд в стороныОпорную и маховую ноги не сгибать. |
| 9. | Прыжки через (2) гимнастические скамейки:а) И.п.- о.с., скамейка справа-прыжки вверх влево и вправо спродвижением вперёд (М и Д);б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой:- вскок на скамейку, соскок –с продвижением вперёд ( Д);- прыжок вверх, над скамейкой соединитьноги вместе, приземление - стойка ногиврозь скамейкой между ногами (М). | 30сек2 раза2 раза2 раза | Ноги над скамейкой в коленном суставе не сгибать, движение рук- снизу вверх.Ноги над скамейкой прямые.Движение рук- снизу вверх. |
| 10. | Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 30сек3-4раза | 1-2 – Руки вверх- вдох3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох. |
| 11. | Перестроение поворотом в движении в две колонны. | 30сек | 0 0 0 00 0 0 0Ученики стоят лицом друг к другу |
| 12. | Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга). |  | Упражнения выполняются фронтально, в парах. |
| **II.** | **Основная часть** | 30-31 |  |
| **1.** | **Совершенствование в технике выполнения нападающего удара.**1.В парах:а) - броски и ловля мяча левой и правойрукой из-за головы.б) - броски мяча отскоком от пола левой иправой рукой из-за головы.в) – удары правой (левой) рукой по мячу,лежащему на ладони выставленнойвперёд-вверх левой(правой) руки,направляя его в пол с места; | 30сек30сек30сек | Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловищаУдар наносится прямой рукойБыть внимательными, контролировать движение мяча |
|  | 2) Упражнение в парах:Один ученик после наброса мячавыполняет нападающий удар с места,другой принимает мяч снизу, направляяего партнёру для очередного удара. | 2-3 мин. | Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –принимать снизу. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями. |
|  | 3) В парах: (вариант)Один ученик после наброса мячавыполняет нападающий удар с места,другой принимая мяч снизу, выполняетпередачу над головой и наноситнападающий удар в сторону партнёра,который повторяет упражнение. | 2-3 мин. | Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями. |
|  | 4) Нападающий удар с передачи партнёраИгрок зоны 6 набрасывает мяч игрокузоны 3, игрок зоны3 передачей двумясверху выводит на нападающий ударигрока зоны 4. | 3 мин. | 001. 0 0 0

00 |
|  | 5) Нападающий удар с передачи партнёраИгрок зоны 6 набрасывает мяч игрокузоны 3, игрок зоны3 передачей двумясверху выводит на нападающий ударигрока зоны 2. | 3 мин. | 000 0 0 000Переход после выполнения задания |
| **2.** | **Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования**1. В парах.Игроки располагаются с противоположныхсторон сетки. Передвигаясь приставнымишагами и выпрыгивая вверх касаютсяладонями друг друга над сеткой. | 3-4р. | Сетка наклонная |
|  | 2. В парах.Игроки располагаются в парах по обестороны сетки. Один, стоя на полу с мячомв руках, выпрыгивает вверх показывает мячна верхнем тросе не выпуская из рук,другой, выпрыгивая вверх, подставляетладони и отталкивает мяч напротивоположную сторону, выполняетодиночное блокирование. | 3-4р. | Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников.Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру. |
|  | 3) В парах.Игроки также располагаются в парах по обестороны сетки. Один, стоя на полу,набрасывает мяч на верхний трос сетки,другой, выпрыгивая вверх, подставляетладони и отталкивает мяч напротивоположную сторону, выполняетодиночное блокирование. | 3-4р. | Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону.Преградить путь мячу на чужой стороне или над сеткой.Подвижное блокирование |
| **3.** | **Совершенствование в технической и** **простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.** | 9-10мин. |  |
|  | 4) Игровое задание.Игрок зоны 6 выполняет длиннуюверхнюю передачу мяча в зону 6 напротивоположную сторону площадки.Игрок зоны 6 набрасывает мячигроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхнейпередачей мяча выводит на нападающийудар игрока зоны 4.Игрок зоны 2 на противоположнойплощадке выполняет подвижный блок.После выполнения игрового заданиявсе игроки делаютпереход по площадке по часовой стрелке. | 3 мин. |  |
|  | Двухсторонняя учебно-тренировочная игра | 5 мин. | Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4.Верхняя прямая подача мяча для девочек (на расстоянии 5-6м от сетки).с |
| **III.** | **Заключительная часть** | 2-3 |  |
|  | 1.Построение2.Игра на внимание «Класс»3. Подведение итогов урока 4. Домашнее задание.5. Организованный уход из зала | 30с3 | Организованный выход из залаАктивизировать внимание учащихсяСгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 разОбратить внимание: на дисциплину |