**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 спортзал  Построение, рапорт, приветствие.  Сообщение задач урока. | 30сек  30сек 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 одному  а) 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 осанку  Не сгибаться в тазобедренном суставе   Выдерживать 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 дыханием  Выдерживать дистанцию  Имитация руками передачи мяча двумя сверху;  прыжок вверх выполнять с обеих ног |
| 7. | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 30сек  3-4 раза | 1-2 – Руки вверх- вдох  3-4- 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 стороны  1- шаг с левой, мах правой, касание левой  кисти руки;  2.- И.п  3. шаг с левой, мах правой, касание левой  кисти руки;  4.- И.п | 1мин 30сек   12 раз   12 р.  12 р.  6-8 р.  6-8 р.   6-8 р. | Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений   Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая   Имитация движения барабанщика  Имитация движения приёма пищи   Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.   Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола.   Удерживаем руки вперёд в стороны  Опорную и маховую ноги не сгибать. |
| 9. | Прыжки через (2) гимнастические скамейки:  а) И.п.- о.с., скамейка справа  -прыжки вверх влево и вправо с  продвижением вперёд (М и Д);  б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой:  - вскок на скамейку, соскок –  с продвижением вперёд ( Д);  - прыжок вверх, над скамейкой соединить  ноги вместе, приземление - стойка ноги  врозь скамейкой между ногами (М). | 30сек   2 раза   2 раза  2 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 | 30сек  3-4  раза | 1-2 – Руки вверх- вдох  3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох. |
| 11. | Перестроение поворотом в движении в две колонны. | 30сек | 0 0 0 0   0 0 0 0     Ученики 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 правой  рукой из-за головы.  б) - броски мяча отскоком от пола левой и  правой рукой из-за головы.  в) – удары правой (левой) рукой по мячу,  лежащему на ладони выставленной  вперёд-вверх левой(правой) руки,  направляя его в пол с места; | 30сек   30сек   30сек | Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища  Удар наносится прямой рукой   Быть внимательными, контролировать движение мяча |
|  | 2) Упражнение в парах:  Один ученик после наброса мяча  выполняет нападающий удар с места,  другой принимает мяч снизу, направляя  его 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 мяча  выполняет нападающий удар с места,  другой принимая мяч снизу, выполняет  передачу над головой и наносит  нападающий 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 партнёра  Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку  зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя  сверху выводит на нападающий удар  игрока зоны 4. | 3 мин. | 00   1. 0 0 0   00 |
|  | 5) Нападающий удар с передачи партнёра  Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку  зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя  сверху выводит на нападающий удар  игрока зоны 2. | 3 мин. | 00  0 0 0 0   00   Переход после выполнения задания |
| **2.** | **Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования**  1. В парах.  Игроки располагаются с противоположных  сторон сетки. Передвигаясь приставными  шагами и выпрыгивая вверх касаются  ладонями друг друга над сеткой. | 3-4р. | Сетка наклонная |
|  | 2. В парах.  Игроки располагаются в парах по обе  стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом  в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч  на верхнем тросе не выпуская из рук,  другой, выпрыгивая вверх, подставляет  ладони и отталкивает мяч на  противоположную сторону, выполняет  одиночное 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 обе  стороны сетки. Один, стоя на полу,  набрасывает мяч на верхний трос сетки,  другой, выпрыгивая вверх, подставляет  ладони и отталкивает мяч на  противоположную сторону, выполняет  одиночное 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.** | 9-10  мин. |  |
|  | 4) Игровое задание.  Игрок зоны 6 выполняет длинную  верхнюю передачу мяча в зону 6 на  противоположную сторону площадки.  Игрок зоны 6 набрасывает мяч  игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней  передачей мяча выводит на нападающий  удар игрока зоны 4.  Игрок зоны 2 на противоположной  площадке выполняет подвижный блок.  После выполнения игрового задания  все игроки делают  переход 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.Построение  2.Игра на внимание «Класс»  3. Подведение итогов урока   4. Домашнее задание.  5. Организованный уход из зала | 30с  3 | Организованный выход из зала  Активизировать внимание учащихся  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз  Обратить внимание: на дисциплину |