

The page features a decorative design with three overlapping blue circles of different sizes. Two thin blue lines intersect at a point between the top and middle circles, extending towards the top-left and bottom-right corners of the page. The text is positioned to the left of these circles.

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

**Составила: учитель физической
культуры МОУ "Железнодорожной СОШ № 1"
Халявина О.В.**

**г. Железнодорож-Илимский
2023 г.**

Раздел учебной программы: Спортивные игры.

Тема урока: Совершенствование и учёт выполнения технических приёмов волейбола.

Задачи урока:

образовательные:

- совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками;
- игра волейбол.

оздоровительные:

- развитие у учащихся координационных способностей.

воспитательные:

- формирование и развитие у учащихся навыков коллективных действий.

Тип урока: образовательно-тренировочной направленности.

Методы проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой.

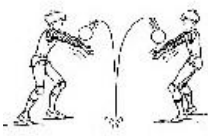
Место проведения: спортивный зал.

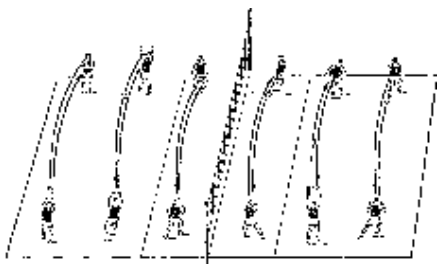
Инвентарь: волейбольные мячи.

Время проведения: 4 урок (40мин.)

№ п/п	Содержание	Дози- ровка	Организационно- методические указания
I.	Подготовительная часть	10-12	
1.	Организованный вход в спортзал	30сек	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. Обратить внимание на осанку.
2.	Построение, рапорт, приветствие.	1 мин	
3.	Сообщение задач урока.	30сек	
4.	Ходьба в колонне по одному: а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе; в) перекатом с пятки на носок, руки в стороны;	2 мин	Обратить внимание на осанку; не сгибаться в тазобедренном суставе.

	г) повороты туловища вправо(влево); д) кисти рук в «замке», вращения в лучезапястном суставе (восьмерка); е) ходьба, с наклонами туловища вперёд .		Выдерживать дистанцию. Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола.
5.	Равномерный бег в колонне по одному: а) бег со сменой лидера; б) бег с выносом прямых ног вперёд и назад; в) бег с поворотами на 360°; в) бег с изменением направления; б) бег с поворотами вправо(влево) по свистку; в) перемещения в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху; г) бег спиной вперёд.	3 мин	Самоконтроль учащихся за дыханием
6.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30сек	1-2 – Руки вверх – вдох; 3-4- Наклон вперёд, руки вниз - выдох.
7.	Специально- беговые упражнения: 1) бег с высоким подниманием бедра; 2) бег с захлестыванием голени; 3) бег с выносом прямых ног вперёд и назад;	3 мин	Бедра поднимаете до уровня параллельности земли Голень захлёстываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц

	4) Бег скрестным шагом 5)Бег с ускорением с разных и.п.		Руки вытянуты вперед, работают только туловище и ноги.
8.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30сек	1-2 – Руки вверх – вдох; 3-4- Наклон вперед, руки вниз - выдох.
II.	Основная часть	25	
1.	Совершенствование в технике приёма мяча с подачи и передача мяча	20 мин	
	1. Передача мяча сверху двумя руками над собой 		Указать на положение рук и пальцев. Высота передачи до 4 метров.
	2. Передача мяча сверху двумя руками над собой стоя на одном колене		Указать на положение рук и пальцев.
	3. Передача мяча сверху двумя руками сидя на полу		Следить за правильным приемом мяча.
	4. Передача мяча снизу двумя руками над собой 		Положение ног в средней стойке Положение кисти не выше уровня плеч
	5. Передача мяча снизу двумя руками над собой с хлопком за спиной		Положение ног в средней стойке

6. Передача мяча снизу двумя руками над собой с касанием руки пола		Положение ног в средней стойке
7. Жонглирование передачи мяча над собой 		Обратить внимание на положение рук. Руки в локтевых суставах не сгибать.
8. Смешанная передача мяча двумя руками над собой (сверху, снизу)		Обратить внимание на точность приема мяча
9. Передача мяча сверху двумя руками над собой в движении		Обратить внимание на точность приема мяча
10. Передача мяча снизу двумя руками над собой в движении		Обратить внимание на точность приема мяча
11. Передача мяча сверху двумя руками в парах 		Быть внимательными, контролировать движение мяча. Точно направлять мяч партнеру. Своевременный выход к мячу. Активная работа предплечья и кисти.
12. Передача мяча сверху двумя руками над собой, затем партнеру		Добиваться точности полета мяча. Своевременный выход к мячу. Следить за правильным приемом мяча. Как можно выше мяч.
13. Передача мяча снизу двумя руками в парах		
14. Передача мяча снизу двумя руками над собой, затем партнеру.		
15. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в движении		
16. Передача мяча снизу двумя руками в парах, в движении		

2.	Игра с элементами волейбола. Двусторонняя учебно-тренировочная игра	8 мин	Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Розыгрыш мяча только на 3 касания, играть на три передачи с подачей мяча снизу (подача для девочек на расстоянии 5-6 м от сетки).
III.	Заключительная часть	2мин	
	1. Построение 2. Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось что не очень, на что обратить внимание. 3. Домашнее задание. 4. Организованный уход из зала		Организованный выход из зала: Активизация внимания учащихся. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М) - 2х20 раз, (Д) - 2х10 раз

[Ссылка](#) на видеофрагменты к уроку:

<https://cloud.mail.ru/stock/58cWjxjF5SNeCzV7mXtLE4di>