Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа д. Перёдки

Боровичского района Новгородской области

Конспект урока для 11 класса на тему «Тренировочный урок волейбола»

Выполнил: Антонов Александр Владимирович,

учитель физической культуры высшей категории.

План-конспект урока

**Тема: «Учебно-тренировочный урок по волейболу в 11 классе»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока** | **«Волейбол. Прямой нападающий удар»** |
| **Цель темы** | Обучение прямому нападающему удару |
| **Планируемый****результат**применение прямого нападающего удара в учебной игре | **Предметные умения** | **УУД** |
| - обучение технике выполнения прямого нападающего удара. | *Личностные:*  формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.*Регулятивные:**-*умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;*Познавательные:* *-*владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом;*Коммуникативные:*-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности  |
| **Основные понятия** |  нападающий удар |
| **Организация пространства** |
| **Межпредметные связи** | **Формы работы** | **Ресурсы** |
| Биология, Основы безопасности жизнедеятельности | Индивидуальная, групповая (в парах, тройках), фронтальная. |  презентация в программе «Power Point», разработанная учителем к данному уроку по теме: «Прямой нападающий удар»Инвентарь:  18 теннисных мячей,  9 волейбольных мячей |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание материала | Дозировка(мин) | Организационно-методические указания |
| Подготовительная10 мин. | 1.Построение, рапорт, сообщение задач урока.2. Ходьба с рывками и вращением рук.3.Передвижение приставными шагами с сжиманием и разжиманием пальцев рук в стойке волейболиста.4.Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет шаг и обогнув колонну становится направляющим.Самостоятельная разминка с использованием гимнастической стенки. | 21124 | Класс делится на две группы юношей и девушек. |
| Основная 25 | 1.Обучение технике выполнения прямого нападающего удара.2.Показ прямого нападающего удара и объяснение основных моментов техники выполнения.3.Имитация нападающего удара4.Метание теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку5.Нападающий удар с места в парах.6.То же в прыжке.7. Нападающий удар через сетку из зоны 4 после передачи мяча из 3 зоны.Учебная игра в волейбол | 231232310 | Демонстрация слайдов с примерами правильной техники выполнения прямого нападающего удара Сохранять ритм движений характерный для нападающего удара.Дистанция 6-8 мНа низкой сеткеДистанция 6-8 м |
| Рефлексия | Ходьба с дыхательными упражнениями. Расслабление мышц рук и ног. Подведение итогов занятия. | 21 | Осуществление комплексного анализа своей деятельности |
| Домашнее задание | Две серии по 15 прыжков с доставанием предмета  | 1 |  |