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 |
| Подготовительная  10 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. | 2  1  1  2  4 | 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 удара  4.Метание теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку  5.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 | 2  3  1  2  3  2  3  10 | Демонстрация слайдов с примерами правильной техники выполнения прямого нападающего удара  Сохранять ритм движений характерный для нападающего удара.  Дистанция 6-8 м  На низкой сетке  Дистанция 6-8 м |
| Рефлексия | Ходьба с дыхательными упражнениями. Расслабление мышц рук и ног.  Подведение итогов занятия. | 2  1 | Осуществление комплексного анализа своей деятельности |
| Домашнее задание | Две серии по 15 прыжков с доставанием предмета | 1 |  |