

Конспект урока по физической культуре для 11 класса

Тема: Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками.

Цели урока:

- 1. Образовательная:** Совершенствование техники передачи мяча сверху; повышение точности направления паса.
- 2. Развивающая:** Развитие координации движений, быстроты реакции и ловкости при перемещениях.
- 3. Воспитательная:** Формирование навыков командного взаимодействия, ответственности и дисциплины.

Инвентарь: Волейбольные мячи (по количеству пар), сетка, свисток.

Место проведения: Спортивный зал.

I. Вводно-подготовительная часть (10–12 мин)

<i>Содержание</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
<u>1. Построение:</u> Приветствие, перекличка. Сообщение темы и задач урока. Инструктаж по ТБ.	2 мин	Проверить наличие спортивной формы. Напомнить о важности разминки пальцев.
<u>2. Разновидности ходьбы:</u> На носках, на пятках, на внешнем/внутреннем крае стопы, в полуприседе.	2 мин	Дистанция 2 шага, спина прямая, руки на поясе.
<u>3. Беговые упражнения:</u> Равномерный бег; приставными шагами (правым/левым боком); бег спиной вперед; рывки по сигналу.	3 мин	Следить за дыханием. Передвижение приставными шагами в низкой стойке.
<u>4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</u> - Вращения головой, плечами, руками.	5 мин	Уделить особое внимание подготовке кистей рук – это снижает риск травм.

- Спец. упражнение: вращения в лучезапястных суставах, активное разминание пальцев («замок», сжимания). - Наклоны, выпады.		
---	--	--

II. Основная часть (25–28 мин)

1. Повторение теории (2 мин)

Краткое напоминание техники:

- Стойка: одна нога чуть впереди, колени согнуты.
- Руки: кисти образуют «ковш» над лбом, пальцы расставлены, локти направлены в стороны-вперед.
- Контакт: мяч касается только фаланг пальцев (не ладоней!).

2. Практическая отработка (20–23 мин)

А. Индивидуальные упражнения:

1. Имитация: Выполнение движения передачи без мяча (пружинистое разгибание ног и рук).
2. Передачи над собой: Высота 1–1,5 метра. Задача: удерживать мяч в воздухе, не сходя с места.
3. Передача в стену: На расстоянии 1–2 метра от стены выполнять серию быстрых передач, акцентируя внимание на работе кистей.

Б. Работа в парах:

1. Наброс - передача: Один партнер набрасывает мяч по удобной дуге, второй выполняет передачу сверху точно в руки партнеру. (Смена через 10 раз).
2. Встречная передача: Непрерывные передачи друг другу. В 11 классе добиваться стабильности (не менее 10–15 передач без падения мяча).
3. Передача после перемещения: Партнер набрасывает мяч в сторону (1,5–2 метра). Задача игрока - быстро переместиться, остановиться в устойчивой стойке и сделать качественный пас.

В. Работа через сетку и тактика:

1. Передача через сетку: Игроки стоят в зонах 6 и через сетку выполняют высокие передачи друг другу.
2. Выход под мяч (зона 3): Игрок принимает мяч из зоны 6 и направляет его «пасом сверху» в зону 4 или 2 для имитации атакующего удара.

3. Учебная игра (5–7 мин)

Игра в волейбол по упрощенным правилам.

- Условие: Обязательный розыгрыш в три касания. Второе касание (пас под удар) должно выполняться строго передачей сверху.

III. Заключительная часть (5 мин)

1. **Восстановление:** Медленная ходьба, упражнения на растяжку мышц спины и рук, дыхательные упражнения.
2. **Подведение итогов:** Отметить лучших учеников. Указать на общие ошибки (например, «шлепки» по мячу вместо мягкого касания).
3. **Домашнее задание:** Отжимания на пальцах (от стены или пола) для укрепления кистей.
4. **Уход:** Организованный выход из зала.

Типичные ошибки (на что обратить внимание учителя):

- Большие пальцы направлены вперед: это опасно, они должны быть направлены к лицу (глазам).
- Жесткие ноги: если ноги не пружинят, передача получится резкой и неточной.
- Прием на ладони: слышен характерный хлопок. Звук при правильной передаче должен быть почти неслышным.
- Локти слишком широко: теряется контроль над направлением мяча.



Директор:

/ Мята С.В./