**План – конспект**

**открытого урока по волейболу**

**для учащихся 11 класса.**

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу.
2. Совершенствовать технику подачи и нападающего удара.
3. Развивать быстроту, ловкость и прыгучесть.
4. Воспитывать смелость, настойчивость и взаимовыручку.

**Оборудование и инвентарь:** волейбольные мячи, резиновые мячи, скамейки, ватман, маркер.

**Место проведения:** спортивный зал МОУ СОШ № 10.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **часть урока** | **упражнения** | **дозировка** | **методические указания** |
| **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ 15 минут.** | 1.построение, сообщение задач урока, краткий инструктаж по Т.Б. | 1 мин. | совершенствовать технику элементов волейбола, развивать физические качества. |
| 2.измерение пульса | 30 сек. | напомнить правильность выполнения задания. |
| 3.ходьба. | 1 мин. | дистанция 0,5 м. |
| 4.бег. | 1 мин. | темп бега средний, соблюдать дистанцию. |
| 5.бег с заданием:  а) приставные прыжки правым боком;  б) приставные прыжки левым боком. | 2 мин. | выпрыгивать вверх, соблюдать дистанцию, прыжки выполняются с передней части стопы.  выпрыгивать вверх, соблюдать дистанцию, прыжки выполняются с передней части стопы. |
| 6.бег «ёлочкой». | 2 мин. | 1.Бег к сетке с ускорением, коснуться рукой средней линии, соблюдать дистанцию; 2.бег спиной вперёд, от средней линии к лицевой. 3. Вдоль боковой линии прыжками толчком обеими ногами из приседа до лицевой линии, соблюдать дистанцию. |
| 7.измерение пульса | 30 сек. | следить за правильностью выполнения |
| 8.упражнение на растягивание | 2 мин. | проводить один из учащихся. Следить за правильностью выполнения |
| 9.прыжковые упражнения:  а) на двух ногах;  б) на правой, левой ноге. | 2 мин. | через скамейку, без темпового подскока, дистанция 1 м.  через скамейку по очередно сначала на правой потом на левой ноге, дистанция 1 м.  После прыжковых упражнений – вис на перекладине (руки прямые, без усилия, для снятия напряжения с ног). |
| 10.блокирование | 2 мин. | передвижения приставными шагами вдоль сетки в парах, лицом друг к другу, во время впрыгивания поднять вверх руки над сеткой, соблюдать дистанцию и интервал 1,5 м. |
| 11.метание мяча через сетку в прыжке. | 2 мин. | первый учащийся в 3 м. от сетки, выполнив разбег, выпрыгивает для метания мяча (малого резинового) через сетка партнёру, который ловит мяч и выполняет то же самое. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 25 минут.** | 1.измерение пульса. | 30 сек. | следить за правильностью выполнения. |
| 2.передачи мяча в парах:  А) передачи мяча сверху и снизу на расстоянии 6 – 7 м.;  Б) приём и передача мяча сверху в прыжке;  В) комбинированное упражнение; | 3 мин. | 1 – передача мяча сверху, 2 - передачи мяча снизу; через 5 передач меняются заданиями. Следить за правильностью выполнения.  следить за правильностью выполнения.  1 – передача мяча сверху, 2 - приём, передача над головой, передача мяча сверху партнёру. Следить за правильностью выполнения. |
| 3.передачи мяча в тройках. | 5 мин. | 1 – выполняет передачу мяча игроку 2, игрок 2 выполняет передачу сверху игроку 3 спиной, игрок 3 передачу игроку 1; через 5 передач меняются заданиями. Следить за правильностью выполнения. |
| 4.передачи мяча в тройках. | 3 мин. | игрок 1 выполняет передачу игроку 2 и бежит на его место. Игрок 2 выполняет передачу мяча игроку 3 и занимает его место и так далее. Следить за правильностью выполнения. |
| 5.прямой нападающий удар. | 5 мин. | игрок 1 выполняет передачу игроку 2, игрок 2 возвращает мяч игроку 1, который выполняет нападающий удар, игрок 3 выполняет приём мяча и возвращает мяч обратно. Смена через 5 серий. Следить за правильностью выполнения. |
| 6.подачи. | 3 мин. | учащиеся по очереди от лицевой волейбольной линии выполняют верхнюю прямую подачу. Следить за правильностью выполнения. |
| 7.измерение пульса. | 30 сек. | следить за правильностью выполнения. |
| 8.игра «Пионербол». | 5 мин. | учащиеся играют одновременно двумя мячами, соблюдая правила пионербола. Гол засчитывается в том случае, если на одной половине площадки будет два мяча. |
| 9.измерение пульса. | 30 сек | следить за правильностью выполнения. |
| **Зак –ая часть**  **5 мин.** | 1.построение, подведение итогов. | 3 мин. | указать на ошибки, оценить работу учащихся, подвести итог пульсограммы. |
| 2.домашнее задание | 2 мин. | подобрать два упражнения на развитие гибкости. |

**План – конспект**

**открытого урока по волейболу**

**для учащихся 11 класса.**

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу.
2. Совершенствовать технику подачи и нападающего удара.
3. Развивать быстроту, ловкость и прыгучесть.
4. Воспитывать смелость, настойчивость и взаимовыручку.

**Оборудование и инвентарь:** волейбольные мячи, резиновые мячи, скамейки, ватман, маркер.

**Место проведения:** спортивный зал МОУ СОШ № 10.

**Ход урока.**

**I.Вводная часть 15 минут.**

Здравствуйте ребята, сегодня на уроке мы с вами совершенствуем технику элементов волейбола, а именно передачи сверху и снизу; верхняя прямая подача и прямой нападающий удар. Прежде чем мы перейдём к уроку, мы с вами измеряем пульс, и течение урока будем наблюдать, как меняется ваш пульс после нагрузки.

**Ходьба** с переходом на медленный бег, бег приставными прыжками правым и левым боком.

**Бег «ёлочкой»** - 1 – бег к сетке с ускорением, коснуться рукой средней линии; 2 – бег спиной вперёд, средней линии к лицевой; 3 – вдоль боковой линии, прыжками толчком обеими ногами из приседа до лицевой линии.

**Измерение пульса.**

**Выполнение упражнений на растягивание (проводит один из учащихся):**

1. Сгибание разгибание кистевых суставов;
2. Вращения кистевых суставов;
3. Круговые вращения руками вперёд назад;
4. Наклоны в сторону, вперёд;
5. Перекаты.

**Прыжковые упражнения.** Через скамейку на двух ногах, на правой, левой ноге. После прыжков – вис на перекладине (для снятия напряжения).

**Блокирование в парах.** Передвижения вдоль сетки приставными шагами, в парах, лицом друг к другу; во время выпрыгивания кисти рук поднять как можно выше над сеткой, соблюдать интервал между парами 1,5 м.

**Метание мяча через сетку в прыжке.** Первый игрок в 3 м. от сетки, выполнив разбег, выпрыгивает для метания малого резинового мяча партнёру на другой половине площадки, который ловит мяч и выполняет то же самое.

**II.Основная часть 25 минут.**

**Измерение пульса.**

**Передачи мяча в парах:**

а) передача мяча сверху и снизу на расстоянии 6 – 7 м друг от друга (через 5 передач смена);

б) приём и передача мяча сверху в прыжке (через 5 передач смена);

в) передача мяча сверху, приём, передача над головой, а затем партнёру.

**Передачи мяча в тройках:**

а) игрок 1 выполняет передачу мяча игроку 2, игрок 2 спиной передачу мяча сверху двумя руками игроку 3, игрок 3 – передачу игроку 1 (через 5 передач смена);

б) игрок 1 выполняет передачу мяча игроку 2 и бежит на его место, игрок 2 выполняет передачу игроку 3 и бежит на его место и так далее.

**Совершенствование техники прямого нападающего удара:** игрок 1 выполняет передачу игроку 2, который, принимая мяч, возвращает его высокой передачей игроку 1, тот выполняет нападающий удар через сетку в зону игроку 3, который, принимая мяч, возвращает его обратно (через 5 передач смена).

**Совершенствование техники верхней прямой подачи:** по очереди от лицевой линии выполняют верхнюю прямую подачу.

**Измерение пульса.**

**Игра «Пионербол»:** учащиеся играю одновременно двумя мячами, соблюдая правила пионербола. Гол засчитывается только в том случае, если на одной площадке два мяча.

**Измерение пульса.**

**III.Заключительная часть 5 минут.**

**Построение, подведение итогов:** мы сегодня повторили элементы техники волейбола, которую изучили ранее. Стала получаться лучше, но все-таки есть небольшие ошибки, я думаю, что каждый сам заметил свои ошибки и в дальнейшем будет их исправлять. А теперь посмотрим на нашу пульсограмму, что получилось, а получилась у нас с вами кривая, по которой можно сказать, что моторная плотность урока была близко к идеальной, а так же вы теперь наглядно видите, как ваше сердце реагирует на нагрузку.

**Домашнее задание:** подобрать два упражнения на развитие силы и гибкости.

Количество необходимого инвентаря:

1. Скамейки – 2 шт.
2. Мячи волейбольные – 10 шт.
3. Мячи резиновые – 10 шт.
4. Секундомер – 1 шт.
5. Ватман – 1 шт.
6. Маркер – 1 шт.

Что необходимо сделать:

1. Нарисовать на пол листа формата А 4 – схемы;
2. На ватмане ось координат.