**План  -  конспект урока по волейболу.**

**тема:**«Обучение приемам игры волейбол».

**цель: -** Совершенствование техники игры в волейбол.

           - Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, скоростно-силовых, гибкости.

Задачи:

**1 Образовательная:**

а) Обучать передаче мяча двумя руками;

б) совершенствовать технику выполнения прямой нижней подачи;

**2 Развивающая:**

а) Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, скоростно-силовых, гибкости.

**3 Воспитательная:**

а) Воспитание морально-волевых качеств - смелости, честности, коллективизма, дисциплинированности.

**Оборудование и инвентарь:** волейбольные мячи, магнитофон, свисток,  сетка.

**Фамилия, имя, отчество:** Васенков А.В.

**Место проведения:**спортивный зал

**Дата проведения:**

**Время проведения:**45 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание | Д/З | ОМУ |
| 1 | Подготовительная часть  1 Построение. Рапорт. Сообщение задач урока  2 Строевые упражнения    3 Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне ступни.  4 Бег с изменением направления:  -          змейкой;  -          по диагонали;  -          по свистку, прыжок на 360 градусов и бег в обратное направление  5 Ходьба на восстановление дыхания.  6 Перестроение в колонну по 2.    7 ОРУ без предметов  1) И.п – о.с.  1-4 круговые движения головы влево  5-8 то же вправо  2) И.п.- ст. руки внизу  1 подняться на носки, руки вверх  2 И.п  3-4  то же   3) И.п.- то же  1-руки вперед  2-руки вверх  3-руки в стороны  4-и.п.  4) И.п.- ст. руки на пояс  1-3 наклон влево  4 –и.п.  5-8 то же вправо  5) И.п.- ст. руки в стороны  1-выпад левой  2 –и.п.  3-4 то же правой  6) И.п.- ст. руки за голову  1 присед  2 И.п.  3-4 то же  7) И.п.- ст. руки вперед  1- мах левой, к правой  2- и.п.  3-4 то же со сменой рук и ног  8) И.п.- ст. руки внизу  1 прыжок ноги врозь, руки вверх, хлопок  2 прыжком и.п.  3-4 то же | 12 мин  1 мин    1 мин    1 мин      2-3 мин    1 мин  4 раза  30 сек          30 сек    6 мин      4 раз        4 раз          6-8 раз        6-8 раз      6-8 раз          6-8 раз        6-8раз          6-8 раз | Метод фронтальный    «Нале-во!», Напра-во!»,  «Кру-гом!»  «В обход по залу шагом марш!»  «Туловище держать прямо»  «Медленным бегом-марш!»    бежим друг за другом   углы не срезать   «Выполнять по сигналу!»      «Шагом-марш!» вдох-выдох; дышим глубже ч/з нос.  «Через центр в колонну по 2 марш!»      Выполнять в медленном темпе, спина прямая        Тянемся выше  Спина прямая      Руки прямые  Смотрим вперед  Спина прямая    Наклон больше, ноги не сгибать в коленном суставе  Следим за осанкой      Выпад глубже  спина прямая      Выполнять под счет, присед глубже, спина прямая    Следим за осанкой  Руки держать прямо, выполнять правилильно      Прыжки выше  Смотрим вперед  Выполнять под счет |
| 2 | Основная часть  **1 Обучать нижней передаче мяча двумя руками**  1. Рассказ            2. Показ      3. Опробование        4. Подводящие упражнения:  а) имитация приема мяча находясь в и.п., выполнять серию движений, имитирующих прием мяча;    б) В парах. Один занимающийся держа мяч двумя руками, выставив его вниз – вперед в сторону партнера. Другой занимающийся выполняет ударное движение по мячу двумя руками снизу;    в) Передача мяча двумя руками снизу по мячу отскочившему от пола;    г)  Занимающийся подбрасывает мяч над собой и передачей направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и таким же образом возвращает его обратно;    д) Занимающийся располагаются на расстоянии  3 – 5 метра друг от друга. Поочередные передачи двумя руками снизу  **2 Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи.**  1 Специальные упражнения:  -          подача в пределы площадки с места подачи;    -          подача в правую, левую половины площадки;    -          подача в ближнюю, дальнюю часть площадки по зонам «2», «5», «6»;    -          соревнование на точность попадания в установленный квадрат. | 28 мин    15 мин    3 мин            2 раза      2 раза            30 сек        5-6 раз                  4–5раз        3 мин              2 мин          12 мин        5-6 раз      3 мин      3 мин        3 мин | Самим учителем  «Быстро, четко, ясно!»  Применяется при приеме подач, нападающего удара и при игре в защите.    Преподавателем в медленном темпе    Для выявления индивидуальных особенностей      Обратить внимание на согласованность работы рук, туловища и ног      Мяч удерживается на уровне пояса  Выполнять поочередно  .            Несоответствие скорости рук, встречной скорости мяча      Высота подброса   мяча 1 – 1,5 метра            Несвоевременный выход к мячу              Ошибки:  Неправильное подбрасывание мяча  для выполнения подачи.    Рука не вытягивается в направлении движения мяча при подаче  Отсутствие зрительного контроля за движением руки при ударе    При ударе по мячу кисть расслаблена |
| 3 | Заключительная часть    1 Построение    2 Игра: «Слушай сигнал».  По свистку учащиеся должны выполнять определенные движения. Например:  1 свисток – руки на пояс  2 свистка – руки вверх  3 свистка – полный присед  длинный свисток – и.п.-о.с.  Кто ошибается, делает шаг вперед.  3 Подведение итогов игры    4 Подведение итогов урока      5 Домашнее задание        6 Организованный уход из зала | 5 мин    30 сек    2 мин                    30 сек    1 мин      30 сек        30 сек | «На место общего построения становись!»  Игровой метод    Правила игры: никто ни накого не смотрит, выполнять только по свистку  Пед. значение: игра развивает внимание, реакцию, подготавливает организм к предстоящей работе.    Выявить самых не внимательных.  Отметить самых техничных, старательных игроков, огласить оценки.  Имитация нижней передаче мяча перед зеркалом      «Напра – во!» «На выход из зала шагом – марш!» |