**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частиурока |                   Содержание |   Д/З |                        ОМУ |
|     1 | Подготовительная часть1 Построение. Рапорт. Сообщение задач урока2 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 направление5 Ходьба на восстановление дыхания.6 Перестроение в колонну по 2. 7 ОРУ без предметов1) И.п – о.с.1-4 круговые движения головы влево5-8 то же вправо2) И.п.- ст. руки внизу1 подняться на носки, руки вверх2 И.п3-4  то же 3) И.п.- то же1-руки вперед2-руки вверх3-руки в стороны4-и.п.4) И.п.- ст. руки на пояс1-3 наклон влево4 –и.п.5-8 то же вправо5) И.п.- ст. руки в стороны1-выпад левой2 –и.п.3-4 то же правой6) И.п.- ст. руки за голову1 присед2 И.п.3-4 то же7) И.п.- ст. руки вперед1- мах левой, к правой2- и.п.3-4 то же со сменой рук и ног8) И.п.- ст. руки внизу1 прыжок ноги врозь, руки вверх, хлопок2 прыжком и.п.3-4 то же | 12 мин1 мин 1 мин 1 мин  2-3 мин 1 мин4 раза30 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 вышеСпина прямая  Руки прямыеСмотрим впередСпина прямая Наклон больше, ноги не сгибать в коленном суставеСледим за осанкой  Выпад глубжеспина прямая  Выполнять под счет, присед глубже, спина прямая Следим за осанкойРуки держать прямо, выполнять правилильно  Прыжки вышеСмотрим впередВыполнять 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 расстоянии3 – 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 поясаВыполнять 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 подачеОтсутствие 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 пояс2 свистка – руки вверх3 свистка – полный приседдлинный 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 свисткуПед. 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!»  |