**План – конспект**

                                                   урока  в 11 классе

                                                «17» марта 2023г

Тема урока: Волейбол. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику нападающего удара в волейболе.

2. Воспитывать дисциплинированность, организованность.

3. Развивать  скоростной-силовые качества, улучшать координацию движений.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название части | Содержание упражнений | Дозировка | Организационно.-методические                      указания |
| 1.Подготовительная    часть           ( 15мин)                                                                                                                                                                              2. Основная часть          (25мин)                                                                                                                                            3. Заключительная часть        (5мин) | Построение,  приветствие, сообщение задач тренировки.  Самоконтроль  **Бег и его виды:**  - обычный бег  по диагонали:  - с высоким подниманием бедра, руки на поясе;  -  с захлестыванием голени, руки за спину;  - правым боком руки на поясе;  - левым боком, руки на поясе;  - с выносом прямых ног вперед, руки на поясе;  - скрестный бег, руки в стороны;  - прыжки прямо, ноги вместе, руки перед грудью, вперёд;  - бег спиной вперёд, смотреть через левое плечо;  - ускорение;    **Упражнение на восстановление дыхания.**    **Перестроение в две колонны**  Комплекс общеразвивающих упражнений на месте:  1) И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс:  наклоны головы  1 –влево;  2 – вправо;  3 – вперед;  4 – назад.  2) И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверху:  вращение руками  1- 2 –вращение руками вперёд;  3- 4 – вращение руками назад.  3) И.п. - ноги шире плеч, руки на пояс:  наклоны туловищем  1- наклоны туловища вперед;  2- наклоны туловища назад;  3- наклоны туловища влево;  4- наклоны туловища вправо.  4) И.п. – сед на левую ногу правую в сторону:  руки перед грудью, перекаты с левой ноги на правую  1- перекат влево;  2- перекат вправо.  5) Упражнение «мельница» 8-10 раз Кисти рук плотно прижаты к плечам. Смена ног (с пятки, на носок)  6) И.п. - ноги вместе, руки на пояс:  прыжки  1- прыжки на левой ноге;  2- прыжки на правой ноге;  3- прыжки на двух ногах.  1.Совершенствование в технике выполнения нападающего удара    - Теоретическое объяснение техники нападающего удара в волейболе.                                Упражнение в парах:  Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.                2.Блокирование удара:  В парах.  Игроки располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч на верхнем тросе, не выпуская из рук, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.                  3. В парах.  Игроки также располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.  4.Двухсторонняя игра      Перестроение в одну шеренгу.Подведение итогов, выставление оценок  Самоконтроль | 1 мин    1 мин    4 мин                                        1 мин              8 мин        8раз                    8раз              8раз                    8раз                  8раз          8раз        5 мин                            5мин                                    5мин              10мин      3мин      2 мин | Выяснить кто отсуствует.  Измерение  ЧСС  Спокойный темп    Спина прямая, угол бедро-голень - 90º,  Носок оттянут, вперёд не наклоняться.  Передвигаться на передней части стопы.  Спина прямая.  Спина прямая смотрим прямо  Прыгаем равномерно  Держать  интервал  Соблюдать дистанцию    Вдох глубокий, выдох резкий. Выполнять на 4 счета.   1,2,3 – вдох   4 – выдох  Измерение чсс  Упражнения выполнять чётко, равномерно.  Спина прямая, голову держать ровно, по сторонам не смотреть.        Движения плавные, с наибольшей амплитудой.          Движения плавные с наибольшей амплитудой.                        Прыгать высоко, приземляться на носочки.  Постепенно увеличивать темп.      Обращать внимание на правильность выполнения упражнений.  1.В момент постановки ноги в последнем шаге руки отведены назад, а с приставлением другой ноги руки резко идут вниз-вперед и вверх.  2.Бьющая рука сгибается в локте, затем выпрямляется и резким движением направляется к мячу. Сначала выносится предплечие, а затем кисть.  3.Кисть напряжена, рука прямая. Кисть накладывается на мяч сзади-сверху. При освоении техники уделять внимание не силе удара, а точности и согласованности.  4. После удара мягко приземлиться на согнуты.  Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –принимать снизу.  Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.  Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников.  Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру.      Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону.  Преградить путь мячу на чужой стороне или над сеткой.  Подвижное блокирование.      Выявить  отличившихся, обратить внимание на ошибки при выполнении заданий.  Измерение ЧСС  Организованный  выход  из зала. |