**План – конспект урока по волейболу в 11 классе**

**Тема урока:** Совершенствование техники верхней передачи и нижнего приема мяча. Развитие ОФП.

**Тип урока:** учебно- тренировочный

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой

**Цель урока:** совершенствовать изученные приемы мяча и командному взаимодействию игроков в двусторонней игре и развитию ОФП.

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи:**

1.Совершенствование технике верхней передачи и нижнего приема

мяча.

2. Развивать ОФП в прыгучести, скоростно-силовых качеств, координации.

**Оздоровительные задачи:**

1. Прививать навыки самоконтроля

2. Развивать потребность и умение сознательно применять

волейбол в целях отдыха, тренировок, укрепления здоровья.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать взаимопомощь, чувство ответственности.

3.Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** волейбольные мячи, сетка, скакалки.

**Пособия:** карточки, свисток, секундомер.

**Учитель физической культуры:** Абурова О.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I.** | **Подготовительная часть** | 10мин |  |
| 1.  2.  3.  4. | Организованный вход в спортзал  Построение, рапорт, приветствие.  Сообщение задач урока.  Проверка пульса | 1мин | Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.  Самоконтроль учащихся ЧСС-10сек.  Обратить внимание: на осанку. |
| 5. | Строевые упражнения на месте |  | Активизация внимания учащихся |
| 6. | Ходьба в колонне по одному:  а) на носках, руки в сторону;  б) на пятках, руки на поясе;  в) в полуприседе, руки на поясе;  г) в приседе, руки на коленях; | 1мин | Обратить внимание: на осанку  Соблюдать дистанцию.  Не сгибаться в тазобедренном суставе. |
| 7. | Равномерный бег в колонне по одному:  а) бег со сменой лидера;  б) бег с выносом прямых ног вперёд и назад;  в) бег с поворотами на 3600;  в) бег спиной вперёд;  б) бег «змейкой»;  в) перемещения в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху;  г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита. | 2мин | Самоконтроль учащихся за дыханием. По ходу выполнения упражнений исправлять возможные ошибки. |
| 8. | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания |  | 1-2 – Руки вверх – вдох  3-4- Наклон вперёд, руки вниз - выдох |
| 9. | ОРУ в движении без предметов:  1) И.п.- кисти рук в «замке»  Вращения в лучезапястном суставе  2) И.п.- руки согнутые в локтях перед грудью, кисти в «замке»  1- выпрямить руки вперёд  2- И.п.  3.- выпрямить руки вверх;  4- И.п  3) И.п.- руки прямые вверх, кисти в «замке»  1-4 – отведение прямых рук назад.  4) И.п.- правая рука вверх, левая прямая рука вниз, кисти в кулак.  На каждый счёт – отведение со сменой положения прямых рук назад.  5) круговые вращения прямых рук вперёд, назад;  6) наклоны туловища вперёд с касанием пальцами рук пола;  7) выпады ногами вперёд – с поворотом в сторону. | 3мин | Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений  Руки полностью выпрямлять в локтевом суставе  Обратить внимание на амплитуду движений  Ноги не сгибать в коленном суставе |
| 10. | Перестроение поворотом в движении в три колонны. | 30сек | Ученики стоят в затылок друг за другом. |
| 11. | Упражнения по карточкам:  1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  2. упор присев-упор лежа.  3. прыжки через скакалку | 3мин  30раз  30раз  60раз | Следить за правильностью выполнения упражнения  Переход по команде учителя. |
| 12. | Проверка пульса |  | Самоконтроль учащихся за ЧСС -10 сек отметить на графике |
| **II.** | **Основная часть** | 30мин |  |
|  | Совершенствование технике передачи и приема мяча  **В тройках**.  И.п. Игроки располагаются на одной линии с интервалом три метра. Мяч в руках у крайнего игрока – он выполняет верхнюю передачу среднему, тот через себя переводит мяч другому крайнему, а тот длинную передачу первому. | 5 мин | Находясь в стойке, следить за действиями соперников.  Разверните ладони наружу, а большие и указательные пальцы расположите так, чтобы они образовали нечто вроде треугольника над вашим лбом. Кисти должны быть расположены на расстоянии примерно в 20 см от лба, пальцы разведены и напряжены. |  |
|  | **В парах.**  Игроки также располагаются в парах напротив друг друга. Один, передает мяч на нижний прием, другой, выполняет нижний прием мяча и отбивание обратно. Второй принимает, сделав шаг вперед и т.д. | 5мин  . | Правая нога чуть впереди левой. Держа руки разведенными, начинайте быстро передвигаться к мячу.  Соедините кисти, полностью вытянув руки вперед и вниз. Сведите локти вместе создав тем самым прочную, крепкую платформу для приема мяча. Прием на предплечья выше кистей. |
|  | **Индивидуальное выполнение:** передача мяча сверху в стену и верхний прием мяча  Проверка пульса | 1 мин.  30сек | Положение рук, обратить внимание на стойку игрока, движение при приеме, перемещения.  Самоконтроль учащихся за ЧСС -10 сек отметить на графике |
|  | **Совершенствование**  **взаимодействия игроков в двусторонней игре.**  **Викторина по волейболу** | 10мин  3мин | Игра проводится до 25 очков с соблюдением всех правил.  Следить, чтобы игроки разыгрывали мяч на три удара.  Ответить и провести взаимоконтроль | 5-6р. | | Правая нога чуть впереди левой. Держа руки разведенными, начинайте быстро передвигаться к мячу. Будьте готовы к контакту с мячом.  Соедините кисти, полностью вытянув руки вперед и вниз. Сведите локти вместе создав тем самым прочную, крепкую платформу для приема мяча. Прием на предплечья выше кистей. |
|  | **Заключительная часть** | 5мин |  |
|  | 1.Построение  Проверка пульса  2.Релаксия.  3. Подведение итогов урока  4. Домашнее задание.  5. Организованный выход из зала из зала |  | Самоконтроль учащихся за ЧСС -10 сек Внесение конечных данных в график. Соединить точки. Обсуждение полученной «физиологической кривой» нагрузки на уроке. Нормальная кривая должна быть плавной с постепенным подъемом в основной части урока и заметно снижаться к концу урока.  Итак ребята, подумайте и определите, чего каждый из вас достиг на уроке?»  Отметить за коллективную работу лучшие группы  Подтягивание 2х12раз |

**Самоконтроль - пульсометрия на уроке волейбола в 11классе**

1Сколько игроков одной команды одновременно находятся на площадке? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ чел.

2.Какова высота сетки у мужчин \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, у женщин \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

3.Регламент соревнований предполагает розыгрыш из\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ партий до счета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Волейбольная партия ограничена во времени?1) да 2) нет

5Как называется технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру?

6Чему равна высота сетки в игре женских и мужских команд?

7Как называется технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника?

8Самая известная волейболистка, признанная лучшей спортсменкой России в 2010 году?

9Как называется специальный игрок команды, выполняющий исключительно защитные функции?

10Какие отличия от остальных игроков у игрока либеро?

11Назовите размеры волейбольной площадки.

1Сколько игроков одной команды одновременно находятся на площадке? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ чел.

2.Какова высота сетки у мужчин \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, у женщин \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

3.Регламент соревнований предполагает розыгрыш из\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ партий до счета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Волейбольная партия ограничена во времени?1) да 2) нет

5Как называется технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру?

6Чему равна высота сетки в игре женских и мужских команд?

7Как называется технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника?

8Самая известная волейболистка, признанная лучшей спортсменкой России в 2010 году?

9Как называется специальный игрок команды, выполняющий исключительно защитные функции?

10Какие отличия от остальных игроков у игрока либеро?

11Назовите размеры волейбольной площадки.