**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 спортзалПостроение, 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 осанкуСоблюдать 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 – вдох3-4- Наклон вперёд, руки вниз - выдох |
| 9. | ОРУ в движении без предметов:1) И.п.- кисти рук в «замке» Вращения в лучезапястном суставе2) И.п.- руки согнутые в локтях перед грудью, кисти в «замке»  1- выпрямить руки вперёд 2- И.п. 3.- выпрямить руки вверх; 4- И.п3) 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 суставеОбратить внимание на амплитуду движенийНоги 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 | 3мин30раз30раз 60раз | Следить за правильностью выполнения упражненияПереход 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 мячаПроверка 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** |  10мин3мин | 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 урока4. 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.