**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА**

для учащихся 10-11классов (юноши)



Дата проведения: *12 ноября 2015г.*

Место проведения: *Спортивный зал.*

**ЗАДАЧИ:**

Образовательные: - *Совершенствовать технику игры в волейбол;*

Оздоровительная: - *Содействовать развитию выносливости;*

Воспитательная: - *Содействовать воспитанию коллективизма и взаимовыручки;*

Инвентарь: *Мячи волейбольные, баскетбольные, обручи, фишки, конусы, палки, теннисные мячи.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **I.Подготовительная часть** | | | |
| 1.Организовать занимающихся;  2.Подготовить организм к основной части урока;  3.Оказать воздействие на мышцы ног;  4. Способствовать развитию быстроты реакции;  5.Оказать воздействие на мышцы шеи;  6. Оказать воздействие на мышцы верхнего плечевого пояса;  7.Способствовать формированию осанки;  8.Оказать воздействие на мышцы туловища;  9.Дать нагрузку на бедренные мышцы ног;  10.Способствовать развитию прыгучести; | Построение в одну шеренгу;  Принятия рапорта;  Сообщение задач урока;  Ходьба в колоне по одному:  -на носках, руки за головой;  -на пятках, руки за спину;  -на внешней стороне стопы, руки в стороны  Бег в колонне по одному;  - сгибая ноги вперед, руки на пояс;  -сгибая ноги назад, руки к плечам;  -с ускорением по диагонали;  Ходьба с упражнениями на восстановления дыхания;  Перестроение в колонну по два;  ОРУ в игровой форме: объяснение;  -И.и- стойка, руки на пояс;  1-наклон головы право; 2-И.п.;  3-наклон головы в лево; 4-И.п.;  -И.п.- основная стойка;  1-руки вперед; 2-руки вверх;  3-руки в стороны; 4-И.п.;  -И.п.- стойка, руки в стороны;  1-2- вращение в лучезапястном суставе вперед;  3-4- вращение в локтевом суставе вперед; 5-6- в плечевом суставе вперед;  7- хлопок над головой; 8- И.п.  -И.п.- стойка, руки за головой;  1-поворот корпуса в право;2-И.п.  3-поворот корпуса в лево;4-И.п.  -И.п.- широкая стойка, руки на пояс;  1-наклон корпуса в право; 2-И.п.  3-наклон корпуса в лево; 4-И.п.  5-наклон корпуса вперед; 6-И.п.  7-наклон корпуса назад; 8-И.п.  -И.п.- широкая стойка, руки впереди;  1-мах правой ногой к левой руке;  2-И.п.;  3-мах левой ногой к правой руке;  4-И.п.;  -И.п.- о.с., руки на пояс;  1-выпад правой ногой вперед; 2-И.п;  3-выпад левой ногой вперед;  4-И.п.;  -И.п.- основная стойка;  1-прыжок, правая рука на пояс;  2-прыжок, левая рука на пояс;  3-прыжок, правая рука на плечо;  4- прыжок, левая рука на плечо;  5-прыжок, правая рука вверх;  6-прыжок, левая рука вверх;  7-8- прыжки с хлопками над головой;  9-16-прыжки, с опусканием рук вниз, на плечо, на пояс, на бедро, хлопки по бедрам;  1-16- ходьба на месте;  Перестроение на лицевую линию площадки; | 30″  30″  1′  15″  30″  30″  30″  15″  30″  30″  30″  30″  15″  1′  12раз  12раз  10раз  12раз  10раз  10раз  12раз  8раз  1раз  30″ | Спина прямая;  Быстро, четко, организованно;  Четко, громко;  Локти разведены;  Спина прямая;  Смотреть вперед, руки прямые;  В среднем темпе;  Спина прямая, колени выше;  Смотреть вперед;  По завершению на лево;  Вдох –руки вверх, выдох –руки вниз через стороны;  Первая колонна встает на среднею линию волейбольной площадки с одной стороны,  Вторая колонна с другой стороны;  Рассчитываются по порядку, каждый участник запоминает порядковый номер. По окончанию упражнения, вместо слова «стой» называется любой порядковый номер, учащиеся под этим номером. Бегут до середины зала, встают в обруч, берут мяч и поднимают вверх, кто быстрее. По окончанию ОРУ подсчитываются балы.  Спина прямая,  плечи опущены, порядковый номер «5»;  Руки прямые, спина прямая, порядковый номер «1»;  Руки прямые,  лопатки сведены,  смотреть вперед, амплитуда движения максимальная,  порядковый номер «7»;  Локти разведены,  поворот глубже,  порядковый номер «2»;  Спина прямая,  лопатки сведены,  наклон глубже, темп движения медленный,  порядковый номер «8»;  Руки прямые,  Во время маха спина прямая,  Ноги прямые,  порядковый номер «3»;  Спина прямая, выпад глубже, голень должна быть перпендикулярна полу, порядковый номер «4»;  Прыжок выше,  спина прямая,  темп движения быстрый,  порядковый номер «6»;  Восстанавливаем дыхание;  Сесть на скамейки по своим командам; |
| **II. Основная часть** | | | |
| 1.Содействовать развитию выносливости;  2.Поднять эмоциональность урока;  3. Добиться правильного выполнения передачи мяча;  4.Способствовать развитию прыгучести;  5.Способствовать увеличению координационных качеств;  6.Содействовать воспитанию коллективизма и взаимовыручки;  8.Содействовать развитию выносливости;  7.Совершенствовать технику игры в волейбол; | Эстафеты с мячом:  «Бегуны»  -Первый участник бежит с мячом, оббегает фишку, бежит обратно, оббегает скамейку с правой стороны и передает эстафету следующему и т.д.  «Перебежчик»  -Капитан встают на лицевую линию площадки с мячом.  Первый участник бежит. Добегает до середины площадки. Капитан кидает мяч, участник отбивает его. Возвращается в команду, передает эстафету следующему и т.д.  «Кенгуру»  Первый участник прыгает до фишки, зажимая мяч коленями. Берет мяч в руки и бегом возвращается в команду, передовая эстафету следующему и т.д.  «Хоккей»  Первый участник палкой ведет мяч, вокруг фишек змейкой. Оббегает конус, и по прямой возвращается в команду. Передает эстафету следующему и т.д.  «Переправа»  Первый участник с обручем в руках бежит, оббегает конус. Возвращается в команду, берет второго участника. Вместе оббегают конус, возвращаются в команду. Берут третьего участника и т.д.  Игра с отсутствием одного игрока;  Тактика игры на период «партии»;  Словесное объяснение технико-тактических приемов:  -во время игры спрашивает у играющего, прием который он выполнил; | 3′  3′  3′  3′  3′  40′  10′  10′ | Оббегать скамейку обязательно с правой стороны; Чья команда придет первой получает один балл.  Отбивать только приемами волейбола, возвращаясь обязательно оббежать скамейку. Если после отбивание мяча, капитан не поймал, то перекидывает еще раз.  Если мяч уронил, начинает все сначала. Мяч бросать нельзя. только передавать;  Не отрывать мяч от пола.  Передача эстафеты осуществляется за линией старта;  Отцепляться во время бега нельзя. Бегают до тех пор пока вся команда не пробежит.  Команда играет по 5человек, через каждых 5 мин. проходит замена;  Переходы, обманные маневры;  Рассказать прием: его ошибки, технику выполнения.  С употреблением научных терминов; |
| **III.Заключительная часть** | | | |
| 1.Восстановить организм занимающихся после основной части урока; | Бег с изменением направления;  Игра на внимание «Карлики и  великаны»  Подведение итогов занятия  Организационный выход из зала | 30″  2′  2′  30″ | Действовать по свистку;  Ходят по кругу, по сигналу: карлики-все садятся, если великаны поднимают руки вверх;  Отметить отличившихся; |