**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА**

для учащихся 10-11классов (юноши)



Дата проведения: *21 октября 2015г.*

Место проведения: *Спортивный зал.*

**ЗАДАЧИ:**

Образовательные: - *Совершенствовать технику верхней прямой подачи;*

*- Закрепить комбинацию из освоенных элементов: прием, передача, удар;*

Оздоровительная: - *Содействовать развитию физических качеств (ловкости);*

Воспитательная: - *Содействовать воспитанию командного духа;*

Инвентарь: *Мячи волейбольные, 2-а теннисных мяча.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **I.Подготовительная часть** |
| 1.Подготовить организм занимающего к основной части занятия;2.Укрепить свод стопы;3. Оказать воздействие на мышцы шеи;4.Оказать воздействие на мышцы верхнего плечевого пояса;5. Оказать воздействия на мышцы туловища;6.Подготовить коленный сустав;7.Поднять эмоциональность урока; | Построение в одну шеренгу;Принятие рапорта;Сообщение задач урока;Ходьба в колонне по одному:-на носках, руки на пояс.-на пяточках, руки за голову.Бег:- приставными шагами (правым и левым боком)- с остановками и изменениями направления.Перестроение в колонны по два;ОРУ на месте:-И.п.- о.с., руки на пояс;1-поворот головы в право;2-И.п.;3-поворот головы в лево;3-И.п.;2.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.3.И.п- стойка, прямые руки сцеплены в «замок» над головой.1- наклон в лево;2-И.п.;3- наклон вперед;4-И.п.;5- наклон в право;6-И.п.;7- наклон назад, 8-И.п.;4.И.п- стойка ноги вместе, руки на коленях.1-16- вращение в коленном суставе в право- лево.5.«Невод»Двое водящих, «рыбаки» остальные «рыбы». Рыбаки держась за руки (невод) ловят рыбу, соединяясь вокруг него руками. Пойманная рыба присоединяется к рыбакам. | 30″30″1′30′′30′′30′′30′′30″8раз8 раз6раз6раз3раза | Спина прямая;Четко, громко.Спина прямая;Голова пряма;Бежим на носочках,Дыхание не задерживать, следить за работой рук и ног;Повороты выполняется медленно, глаза открыты;Амплитуда вращения в суставе max, на 3-4 разах можно увеличить темп выполнения упражненияСпина прямая;Каждый наклон делается на выдох, при наклонах ноги должны быть прямыми,Амплитуда вращения max Колени выпрямлены полностью и при вращении приседать;Игра на время выявляются лучшие рыбаки и наиболее ловкие рыбы; |
| **II.Основная часть** |
| 1.Совершенствовать технике верхней прямой подачи мяча;2.Закрепить комбинацию из освоенных элементов: прием, передача, удар;3.Способствавать развитию физических качеств (ловкости);4.Содействовать воспитанию командного духа;5. Создать зрительное представление о предстоящих соревнованиях; | 1. Прием верхней прямой подачи мяча, оценивания подачи в пределах площадки из-за лицевой линии.2.Комбинация:2.1Мяч через сетку направляется в зону 6. Из зоны 6 игрок передачей посылает его в зону 2. Из зоны 2 в передачей мяч переправляется в зону 4 и далее через сетку в зону 6 делается с низкой траектории. Игрок зоны 6 выходит от линевой линии. Начинает он выходить после передачи мяча. Игрок зоны 2 держит только верхнюю передачу двумя руками.3.Учебная игра:Объяснение тактики игры. | 7-8 раз10′30′10′ | Существенные ошибки отклонение назад в момент удара по мячу поднимания ноги, направление удара не вперед, а в сторону. Мелкие ошибки: скованность движения.Задание: Игрок зоны 1, если мяч около лицевой линии может передать в зону 3, или в 4.- игроки- траектория полета мяча.Направление вторых передач, правильно;Особое внимание на ошибки при технике выполнения верхней прямой подачи мяча;Расстановка игроков и переходы расфасовщиков;Скидки, обманные маневры; |
| **III.Заключительная часть** |
| 1. Укрепить свод стопы;2. Способствовать развитию быстроты и ловкости; | 1.Легкий бег, с переходом на ходьбу;3 «Попади в мяч»Делятся на 2 команды, игроки становятся на вторую линию по 2-м сторонам. По середине лежит мяч, каждой команде дают по теннисному мячу. Они по очереди пытаются сбить мяч волейбольный на сторону противника попадая теннисным в него;4. Подведение итогов: | 1′30′′5′1′30′′ | Глубокие вдохи, и выдохи;Правила: нельзя выходить за линию, если мячик оказался перешел линию противника, то команда считается победителем.Отметить отличившихся. |