**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″  8раз  8 раз  6раз  6раз  3раза | 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 упражнения  Спина 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 раз  10′  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. |