**План-­конспект урока для \_\_\_\_\_\_ класса**.

Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема урока:**основные технические приемы игры в волейбол.

**Задачи урока:**обучение основным индивидуальным техническим приемам игры:

– основным стойкам и перемещениям;
– приему и передаче двумя руками сверху;
– приему и передаче двумя руками снизу;
– подаче;
– нападающему удару;
– блокированию.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | Вводная | 15 |   |
|   | 1. Построение и сообщение задач урока | 1-2 мин | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку  |
|   | 2. Строевые упражнения: - повороты «На-лево! На-право! Кру-гом!»  | 2 мин | Обратить внимание на внешний видСледить за правильностью выполненияОбратить внимание на осанку: спина прямая, плечи развести назад.  |
|   | 3.ОРУ в движении:- Разминочный бег- с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени;- приставными шагами(левым, правым боком); | 3 мин | Подготовка организма к основной работе. Следить за правильной осанкой учеников: голову держать прямо, плечи развернуть назад в стороны, спина прямая, дыхание не задерживать, соблюдать дистанцию. |
|   | 4. ОРУ на месте:1)  И.п. – о.с.1-2 – правая рука вверху, левая внизу-пружинистое отведение прямых рук назад;3-4 – левая рука вверху, правая внизу-пружинистое отведение прямых рук назад;2)  И.п. – о.с., руки к плечам1-2 – круговые движения согнутых рук в локтевых суставах вперед;3-4 – то же назад.3)  И.п. – о.с.1-2 – махи прямыми руками вперед; 3-4 – то же назад.4)  И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.1-2 – наклоны туловища вперед;3-4 – наклоны туловища назад.5)  И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – наклоны туловища в лево;3-4 - наклоны туловища влево.6)  И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.1- наклон к правой;2- наклон;3- наклон к левой;4-и.п.7)  И.п. –стойка ноги врозь, руки вперед в стороны;1 – мах правой к левой;2 – мах левой к правой.8) И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор лежа на согнутых руках; 4 – упор лежа; 5 – упор лежа на согнутых руках; 6 – упор лежа; 7 – упор присев;8 – и.п.9) Приседания на месте.10) сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( юноши 27 раз; девушки 20 раз) |  5-6 раз  4 разав каждую сторону 4 разав каждую сторону 7-8 раз 7-8 раз  7-8 раз 7-8 раз  4-5 раз20 раз |    Спина прямая, руки прямые. Спина прямая, выполнять с максимальной амплитудой   Спина прямая, выполнять с максимальной амплитудойСпина прямая, ноги в коленях не сгибать. Спина прямая.Туловище прямое, при касании пола ноги прямые  Спина прямая, ноги в коленях не сгибать.Выполнение упражнения строго под счетТело прямое, локти на уровне лопаток. |
| 2 | **Основная** | 25-30 |   |
|   |  **Работа в парах**1. прием и передача мяча сверху двумя руками;
2. один партнер набрасывает мяч над собой, после приземления мяча на пальцы отправляет его другому партнеру верхней передачей;
3. прием и передача мяча снизу двумя руками;
4. прямой нападающий удар по мячу, который партнер подбрасывает руками;
5. верхняя прямая подача волейбольного мяча;
6. имитация блокирования в прыжке у сетки;
7. один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой ставит блок ;
8. перемещения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться поднятого партнером над сеткой мяча
 |    |  Показать положение кистей и контакт с мячом.показатьКисти на уровне груди. Угол между туловищем и бедром – 90°. Угол в коленных суставах – 100–110°. Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук блокирующий выносит вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки и выпрямляет их. Расстояние между ладонями не превышает диаметра мяча. Руки подняты вверх вперед, пальцы широко разведены. Кисти напряжены, находятся над сеткой и переносятся на сторону соперника |
|  3. | **Заключительная**  | 2-3 |  |
|  | 1. Построение.2. Подведение итогов урока.3. Домашнее задание |   | Отметить лучших учеников Оценка работы класса и отдельных учащихся.Выполнять упражнения для мышцы рук |