**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 вид Следить за правильностью выполнения Обратить 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 плечам  1-2 – 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 раза в каждую сторону   4 раза в каждую сторону   7-8 раз    7-8 раз     7-8 раз    7-8 раз      4-5 раз  20 раз | Спина прямая, руки прямые.    Спина прямая, выполнять с максимальной амплитудой       Спина прямая, выполнять с максимальной амплитудой  Спина 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 счет  Тело 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.  показать  Кисти 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 |