**План-конспект занятия**

**по волейболу в 11 - классе**

Учитель: Кожухов Александр Александрович МБОУ Зимовниковская СОШ№10

**Тема:** Совершенствование технических элементов игры в волейбол.

**Тип:** Комбинированный.

**Цель:** Создать условия для развития основных физических качеств и технических элементов посредством волейбола.

**Задачи:**

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Совершенствование техники выполнения нападающего удара с переводом
2. Закрепить технику передачи мяча сверху и приём мяча снизу двумя руками;
3. Совершенствование простейшей тактической подготовке игры в волейбол

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. Формировать правильную осанку;
2. Развивать быстроту реакции и координацию движений;

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Воспитывать командный дух, взаимовыручку;
2. Воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

**Место проведения**: спортивный зал.

**ИКТ:** проектор, обучающее видео, ноутбук, бумбокс.

**Инвентарь:**  волейбольные мячи, сетка.

**Пособия:**  свисток, секундомер, наглядные пособия (фото игроков)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно- методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (12-15 мин)** | | | |
| 1.Организовать  обучающихся к занятию. | 1) Построение, приветствие. 2) Определение темы и задач урока.  3) психологический и мотивационный настрой обучающихся на предстоящее занятие;  Рассказ о игроках сборной России, об их амплуа (за что отвечает каждое амплуа на площадке) как можно использовать полученные навыки в жизненных ситуациях. | 3мин | Обратить внимание на спортивную форму, внешний вид и правильную осанку.  Обратить внимание учащихся на фото игроков |
| 2.Подготовить обучающихся к технически правильному выполнению упражнения, а также их организм   к работе в  основной  части урока. | Просмотр видео ролика (его обсуждение)  Разминка во время просмотра видео:  - Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад.  - Круговые движения рукам вперед, назад поочередно.  - Круговые движения предплечьями, поочередно.  - Круговые движения кистями рук.  Выполнение упражнений в парах с использованием фишек:  -Бег с ускорением от одной фишки до другой  -Бег приставным шагом  -Бег спиной вперед  -Бег приставным шагом с мячом  -Бег с передачами мяча друг другу сверху | 7мин                       5 мин | Задать несколько вопросов после просмотра обучающего видео   1. Сколько шагов необходимо выполнять при нападении в 4 зоне 2. Работа рук при выполнении нападающего удара. 3. Типичные ошибки   Вести контроль над выполнением упражнений словесно и индивидуально |
| **II. Основная часть (25мин)** | | | |
| 1.Совершенствование приема мяча  сверху и снизу.        2.Совершенствование в технике выполнения нападающего удара. | 1.В парах:  - Броски мяча из-за головы  - Передачи мяча друг другу сверху и снизу  - Выполнение одной передачи над собой, другую - партнеру  - Выполнение 4-5 передач над собой с продвижением до середины площадки с последующей передачей партнеру, затем бежит спиной назад на исходную позицию  2.В четверках:  - Упражнение «Веер». Выполняется в четверках. Трое занимающихся с мячами встают полукругом, лицом к ним в центре полукруга четвертый без мяча. Игроки с мячами по очереди набрасывают их ему, а он делает им ответные передачи двумя руками сверху и снизу  1.Выполнение нападающего удара через сетку:  - Нападение из зоны 4  Игрок зоны 6 набрасывает мяч в 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4.  - Нападение из зоны 3  Игроки с мячами из зоны 6 выполняют наброс мяча в зону 3 , игрок зоны 3 передачей двумя руками сверху выполняет короткую передачу над собой  -Нападение из зоны 2  Игрок зоны 6 набрасывает мяч 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2.  Двухсторонняя учебно-тренировочная игра | 10 мин                                  10 мин  5 мин | Обращать внимание обучающихся на правильность выполнения приема. Своевременно определять способ передачи мяча  Обратить внимание на разбег, вынос рук и замах для удара по мячу  Удар наносится прямой рукой  Быть внимательными, контролировать движение мяча  Наброс мяча выполнять строго в зону три на голову игроку зоны 3  Следить за набросом и своевременным выходом на мяч  Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. |
| **III. Заключительная часть (5 мин)** | | | |
| 1. Организованное  завершение  урока | 1) Подведение итогов урока  2) Оценивание  3) Домашнее задание  4) Организованный уход из зала | 5 мин | Достигли обучающие поставленные перед ними цели и задачи?  Оценить работу обучающихся на уроке, их активность, самостоятельность;  Комплекс №3  Подготовить информацию о игроке сборной России Максиме Михайловне |