**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 видео1. 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 позицию2.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 4Игрок зоны 6 набрасывает мяч в 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4. - Нападение из зоны 3Игроки 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 2Игрок зоны 6 набрасывает мяч 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2.Двухсторонняя учебно-тренировочная игра | 10 мин                10 мин5 мин | Обращать внимание обучающихся на правильность выполнения приема. Своевременно определять способ передачи мячаОбратить внимание на разбег, вынос рук и замах для удара по мячу Удар наносится прямой рукойБыть внимательными, контролировать движение мячаНаброс мяча выполнять строго в зону три на голову игроку зоны 3Следить за набросом и своевременным выходом на мячСовершенствование 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 урока2) Оценивание3) Домашнее задание4) Организованный уход из зала | 5 мин | Достигли обучающие поставленные перед ними цели и задачи?Оценить работу обучающихся на уроке, их активность, самостоятельность; Комплекс №3Подготовить информацию о игроке сборной России Максиме Михайловне  |