**План – конспект  открытого урока**

**По волейболу для учащихся 10-го «Б» класса**

**Цель:** повторить и закрепить ранее изученный материал по волейболу.

**Задачи урока:**

1. Обучать технике верхней передачи мяча.

2. Формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц.

3. Воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства товарищества.

4. Обучать технике нижней передачи мяча.

5. Обучать технике нижней прямой подаче мяча.

6. Прививать интерес к систематическим занятиям ФК

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность занятия: 45 мин.

Оборудование и инвентарь: мяч волейбольный.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **I**  **Вводно-подготовительная**  **II**  **Основная**  **III**  **Заключительная**  **часть**  Построение. Подведение итогов урока.  Дать домашнее задание. | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.   2.Строевые упражнения:      «Нале-во!»      «Напра-во!»      « Кру-гом!»      «Нале-во!»    3. Ходьба:       -    на носках, руки на пояс       -    на пятках, руки в стороны   * На внутренней  стопе * На внешней   4. Бег:           - обычный    5. Ходьба  6. ОРУ: И.п- ноги на ширине плеч, руки на плечи:  1. Наклон головы вперед-назад 1-4  2. Наклон головы в стороны 1-4  3. Поворот головы в стороны 1-4  И.п – руки на плечи: круговые вращения в плечевом суставе  И.п- руки на уровне плеч, согнуты в локтях, кисти рук в замок, повороты туловища в стороны 1-4  И.п- пр.рука вверх, левая на пояс, наклон туловища в стороны 1-4  И.п- пр.рука вверх, левая вниз отведение рук назад (рывками) 1-4  И.п – ноги шире плеч руки на пояс: на 1-2 наклон вперед, на 3-4 наза руки на пояс  И.п- руки на пояс круговые вращения туловищем вокруг своей оси 1-4, меняя напрвление  И.п- руки на пояс круговые вращения тазобедренным суставом  вокруг своей оси 1-4, меняя напрвление  И.п- ноги вместе, полуприсед, руки на колени, круговые вращения в коленными суставами на 1-4 меняя напрвление  И.п- Пр. ногу в сторону, руки перед грудью в замок  1-4 вращение в кистевых суставах вправо  5-8 вращение в кистевых суставах влево, разминая голестоп    Упр-ия на растяжку: Выпад вперед на 1-4, стороны  1.Верхняя передача мяча:  При передаче мяча сверху игрок в ожидании мяча стоит на согнутых ногах, выставив одну ногу вперед; руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты. При приеме мяча пальцы охватывают мяч, образуя своеобразную воронку  2. Нижняя передача мяча  Игрок делает глубокий выпад к мячу, одновременно подставляя руки под мяч. Касание мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов.   Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи: сгибать и разгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.  3 **Нижняя прямая подача**  В исходном положении ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (противоположная ударяющей руке), туловище слегка наклонено вперед. Мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз назад для замаха. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса.  **Подвижная игра « волейбол»**  Индивидуальные указания по технике изученных приемов  отметить лучших, разобрать ошибки  д/з: отжимание на пальцах 10раз по 3 подхода | **5 мин.**  **5 мин**  30″  **10 мин**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **20 мин**  **5 мин** | Построение в одну шеренгу, проверка наличия спортивной формы.   выполнять на    два счета  следить за четкостью выполнения поворотов  поворот  через левое плечо  Соблюдать интервал, дистанцию.  Следить за осанкой.    Соблюдать интервал, дистанцию. Следить за дыханием.  восстановить дыхание  Выполнять групповым способом, следить за правильностью выполнения упражнения  Основная нагрузка при этом падает на указательные и средние пальцы. В момент передачи мяча ноги и руки выпрямляются, разгибанием лучезапястных суставов и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление. Показывая стойку, обращают внимание на положение пальцев.  Учащиеся стоят в шеренге,  выполнять в парах  на расстоянии 4-5м друг от друга  Руки выпрямлены и напряжены, кисти сомкнуты вместе и отведены вниз. Мяч принимается на сведенные предплечья, развернутые наружу. Обратить внимание учащихся на опускание кистей вниз. Это позволяет максимально выпрямлять руки в локтевых суставах.  выполнять в парах на расстоянии натянутой сеткой друг от друга  построение в шеренгу  организованный уход в раздевалку |

**План – конспект  открытого урока**

**По волейболу для учащихся 10-го «Б» класса**

Цель: повторить и закрепить ранее изученный материал по волейболу.

Задачи урока:

1. Обучать технике верхней передачи мяча.

2. Формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц.

3. Воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства товарищества.

4. Обучать технике нижней передачи мяча.

5. Обучать технике верхней прямой подаче мяча.

6. Прививать интерес к систематическим занятиям ФК

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность занятия: 45 мин.

Оборудование и инвентарь: мяч волейбольный.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **I**  **Вводно-подготовительная**  **II**  **Основная**  **III**  **Заключительная**  **часть** | **1. Построение.** Приветствие. Сообщение задач урока.  **2.Строевые упражнения:**      «Нале-во!»      «Напра-во!»      « Кру-гом!»      «Нале-во!»  **3. Ходьба:**       -    на носках, руки на пояс       -    на пятках, руки в стороны  - на внутренней  стопе  - на внешней  **4. Бег:**           - обычный  **5. Ходьба**  **6. ОРУ:** И.п- ноги на ширине плеч, руки на плечи:  1. Наклон головы вперед-назад 1-4  2. Наклон головы в стороны 1-4  3. Поворот головы в стороны 1-4  И.п – руки на плечи: круговые вращения в плечевом суставе  И.п- руки на уровне плеч, согнуты в локтях, кисти рук в замок, повороты туловища в стороны 1-4  И.п- пр.рука вверх, левая на пояс, наклон туловища в стороны 1-4  И.п- пр.рука вверх, левая вниз отведение рук назад (рывками) 1-4  И.п – ноги шире плеч руки на пояс: на 1-2 наклон вперед, на 3-4 наза руки на пояс  И.п- руки на пояс круговые вращения туловищем вокруг своей оси 1-4, меняя напрвление  И.п- руки на пояс круговые вращения тазобедренным суставом  вокруг своей оси 1-4, меняя напрвление  И.п- ноги вместе, полуприсед, руки на колени, круговые вращения в коленными суставами на 1-4 меняя напрвление  И.п- Пр. ногу в сторону, руки перед грудью в замок  1-4 вращение в кистевых суставах вправо  5-8 вращение в кистевых суставах влево, разминая голестоп  **Упр-ия на растяжку:** Выпад вперед на 1-4, стороны  **1.Верхняя передача мяча:**  При передаче мяча сверху игрок в ожидании мяча стоит на согнутых ногах, выставив одну ногу вперед; руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты. При приеме мяча пальцы охватывают мяч, образуя своеобразную воронку  **2. Нижняя передача мяча**  Игрок делает глубокий выпад к мячу, одновременно подставляя руки под мяч. Касание мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов.   Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи: сгибать и разгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.  **3 Верхняя прямая подача**  1. Верхняя подача в стену (боковая сетка)  2. Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью)  3. Броски мяча двумя руками, ударом об пол  5. Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу  Построение. Подведение итогов урока.  Дать домашнее задание подхода | **5 мин.**  **5 мин**  30″  **10 мин**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **4-5 раз**  **20 мин**  6-8раз  4-6  6-8  4-6  **5 мин** | Построение в одну шеренгу, проверка наличия спортивной формы.   выполнять на    два счета  следить за четкостью выполнения поворотов  поворот  через левое плечо  Соблюдать интервал, дистанцию.  Следить за осанкой.    Соблюдать интервал, дистанцию. Следить за дыханием.  восстановить дыхание  Выполнять групповым способом, следить за правильностью выполнения упражнения  Основная нагрузка при этом падает на указательные и средние пальцы.  В момент передачи мяча ноги и руки выпрямляются, разгибанием лучезапястных суставов и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление. Показывая стойку, обращают внимание на положение пальцев.  Учащиеся стоят в шеренге,  выполнять в парах  на расстоянии 4-5м друг от друга  Руки выпрямлены и напряжены, кисти сомкнуты вместе и отведены вниз. Мяч принимается на сведенные предплечья, развернутые наружу. Обратить внимание учащихся на опускание кистей вниз. Это позволяет максимально выпрямлять руки в локтевых суставах.  О/в на предплечье, кисть  О/в на “захлёст” кистей рук  О/в на место удара  О/в на “захлёст” кистей рук  Построение в шеренгу  организованный уход в раздевалку |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Верхняя подача в стену (боковая сетка) | 6-8раз | О/в на предплечье, кисть |
| 2. Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью) | 4-6 |
| 3. Броски мяча двумя руками, ударом об пол | 6-8 | О/в на “захлёст” кистей рук |
| 4. Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке | 4-6 | О/в на место удара |
| 5. Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу | 6 | О/в на “захлёст” кистей рук |
| 6. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания | 6 | О/в на удар в высшей точке броска, стопы параллельно, прыжок вертикальный, приземление мягкое |