

## План-конспект учебного занятия по волейболу

**Цели урока:** развитие координации, скоростно-силовых качеств с помощью общеразвивающих упражнений.

### Задачи урока:

1. Совершенствовать технику приема мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу.
2. Развивать скоростно-силовые качества.
3. Воспитывать чувство коллективизма и интерес к занятиям физическими упражнениями.

**Место проведения:** спортивный зал № 1

**Инвентарь и оборудование:** свисток и волейбольные мячи

**Преподаватель:** Домбровский В.И.

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p style="text-align: center;">Подготовительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение</li> <li>2. Приветствие</li> <li>3. Доклад дежурного</li> <li>4. Сообщение задач урока</li> <li>5. Передвижение: ходьба обычным шагом               <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> <li>- на внешней стороне стопы</li> <li>- на внутренней стороне стопы</li> </ul> </li> <li>6. Беговые упражнения:               <ul style="list-style-type: none"> <li>обычный бег</li> <li>- спиной вперед</li> <li>- боком</li> <li>- змейкой</li> <li>- скрестный бег</li> <li>- с захлестом голени</li> <li>- с высоким подниманием бедра</li> </ul> </li> <li>7. Перестроение в колонну по 4</li> <li>Выполнение комплекса ОРУ</li> <li>8. Ходьба с мячом               <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение в движении</li> <li>- вращение мяча вокруг поясницы</li> <li>- подбрасывание мяча</li> </ul> </li> </ol>	<p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Команда «Направо», «В обход по залу – марш»</p> <p>Обращать внимание на осанку</p> <p>Сохранять дистанцию</p> <p>Не допускать падения мяча</p>

	<p>- подбросить мяч из-за спины и поймать его</p> <p>-подбросить мяч вперед, ускориться и поймать его</p> <p>Размять кисти рук</p>		Следить за работой кистей
2.	<p>Основная часть</p> <p>1. Передачи мяча в парах (перекаты, броски)</p> <p>2. Совершенствовать правильное положение рук при приеме мяча двумя руками сверху (удержание мяча, подброс мяча).</p> <p>3. Совершенствовать технику правильного положения рук при приеме мяча двумя руками снизу</p> <p>4. Совершенствовать прием мяча сверху (партнер набрасывает мяч)</p> <p>5. Совершенствовать прием мяча снизу (партнер набрасывает мяч)</p> <p>6. Совершенствовать прием мяча сверху при подаче партнера сверху</p> <p>7. Совершенствовать прием мяча снизу при подаче партнера сверху</p> <p>8. Совершенствовать прием мяча снизу и сверху (в комбинациях)</p> <p>9. Перестроение в два отделения</p> <p>10. Подвижная игра с волейбольным мячом («Выбивало»)</p> <p>11. Подвижная игра («Салки с мячом»)</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>9 мин.</p>	<p>Выполнять без мяча, с мячом</p> <p>Следить за правильностью положения рук</p> <p>Следить за работой ног</p> <p>Следить за работой ног</p> <p>Следить за техникой выполнения</p> <p>Следить за техникой выполнения</p> <p>Избегать падения мяча</p> <p>Следить за выполнением правил игры</p> <p>Следить за выполнением правил игры</p>
3.	<p>Заключительная часть</p> <p>1. Построение</p> <p>2. Подведение итогов</p> <p>3. Домашнее задание</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Организованно закончить занятие</p>