

**План-конспект урока № 16 по волейболу в 5 кл. Дата**

**Тема урока:** Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра.

**Задачи:** 1. **Образовательная:** Разучивание: прием и передача мяча снизу и сверху, учебная игра.

2. **Развивающая:** Координации, ловкости, скоростно-силовых качеств

3. **Воспитательная:** Формирование чувства коллективизма и взаимовыручки в командных

играх

Части урока	Содержание	Время	О.М.У.
Под-ая	<p>1. Построение, 2. Сообщение задач урока. Т.Б</p> <p><b>ОБЖ</b></p> <p>3. Передвижение - ходьба обычная - ходьба на носках, руки на поясе - ходьба на пятках, руки за голову - ходьба на внешней стороны стопы - ходьба обычная</p> <p>4. Бег и его разновидности - без задания; - скрестным шагом правым боком; - скрестным шагом левым боком; - без задания; - змейкой приставным шагом левым и правым боком; - без задания; - по диагонали с ускорением; - без задания; - змейкой спиной вперед; - без задания; - медленный.</p> <p>5. Ходьба на восстановление дыхания</p> <p>6. О.Р.У. в движении - размять пальцы рук - махи руками - круговые движения рук - выпады на каждый шаг - прыжковые упр.(через линию с заданиями)</p>	<p>2 мин.</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>3-4мин</p> <p>0,5 круга</p> <p>6-8 упр.</p>	<p>Обратить внимание на форму Задачи сообщать ясно и доступно</p> <p><b>Проверить ЧСС</b> Беседа Команда «в обход шагом марш» дистанция 2 шага. Следить за осанкой, спину держать прямо в перед не наклоняться, голову не опускать на пол не смотреть,</p> <p>Учитель должен видеть каждого уч-ся соблюдать дистанцию следить за дыханием смотреть через плечо</p> <p>восстанавливать дыхание</p> <p>Дистанция 1-2 м. темп средний .соблюдать осанку ,добиваться согласованности в выполнении ошибки выполнять подсказом.</p> <p>Прыжки выполнять с продвижением вперед.</p>
Ос-ая часть	<p><b>- Разучивание:</b> прием и передача мяча снизу и сверху - Рассказ - Показ - Отработка</p> <p>Учебная игра.</p>		<p>Обучающие упражнения: 1. Прием набрасывания мяча с 2-3 м. отбивание подающему. Стойка средняя. 2. Игра в паре на расстояние 3-5 м. На месте и в движении. 3. Игра со стенкой расстояние 2- 3 м. от стены. 4. Передача мяча через сетку. Индивидуальная работа: 1. Передача над собой на месте, на заданную высоту, изменяя высоту, изменяя стойку. 2. Передача над собой в движении. Техника приема и передачи мяча снизу. Это основной способ приема мяча с подачи и при защитных действиях.</p> <p>Расчетом на 1-2 класс разделить на две команды. Судить строго, сразу комментируя каждую ошибку.</p>
Зак-ая	1. Построение, подведение итогов урока		<b>Проверить ЧСС</b>

2.Выставление оценок 3.Домашние задание 4.Организованный уход с урока	5мин	Отметить старательных уч-ся Приседание, прыжки.
---	------	--

**План-конспект урока № 17 по волейболу в 5 кл. Дата**

**Тема урока:** Прием и передача мяча снизу и сверху. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

**Задачи:** 1. **Образовательная:** **Закрепление:** Прием и передача мяча снизу и сверху. **Разучивание:** Нижняя прямая подача

2. **Развитие:** скоростно-силовых качеств

3. **Воспитательная:** Самостоятельности, трудолюбия.

№	Содержание учебного материала	До-ка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть – 15 мин.			
1.	Построение. Сообщение задач урока. <b>ОБЖ</b>	30 сек.	Обратить внимание на внешний вид уч-ся. Беседа
2.	Повороты на месте.	30 сек.	«Напра-во!» «Нале-во!» «Кру-гом!»
3.	Ходьба, ее разновидности. -на носках -на пятках	2мин.	Спина прямая, голову поднять. Дыхание произвольное, темп средний.
4.	Бег	4 мин.	С заданием
5.	Ходьба.	30 сек.	Восстановить дыхание (руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох).
6.	Комплекс ОРУ в движении	2мин.	Выполнить раздельным способом.
Основная часть – 25 мин.			
1.	<p><b>-Закрепление:</b> - Прием и передача мяча снизу и сверху.</p> <p><b>-Разучивание</b> <b>Нижняя прямая подача</b> -Рассказ -Показ -Отработка</p>	13 минут	<p>Отработка в парах. Игра в длину и ширину площадки</p> <p>подача через сетку с расстояния 6 м. - подача из-за лицевой линии в пределы площадки. - подача в пределы площадки 2-3 раза. - подача в правую и левую часть площадки. Начинается изучение подачи с <b>нижней прямой подачи</b>, это основной способ для начинающих, т.к. не вызывает особых трудностей в обучении. Благодаря тому, что данный вид подачи прост и быстр в обучении появляется возможность одновременно совершенствовать навыки приема мяча с подачи и игра в волейбол проходит активнее и веселее.</p> <p>При нижней прямой подаче подающий видит площадку целиком и мяч можно точнее послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Преимущество нижней прямой подачи еще и в том, что по структуре она сильно отличается от верхней боковой, в то время как нижняя боковая подача может дать отрицательный перенос навыка при последующем разучивании верхней боковой подачи, а именно: удар по мячу будет производиться неправильно, в точке, расположенной где-то между точками удара по мячу при нижней боковой и верхней боковой подачах.</p>
2.	<b>Учебная игра.</b>	12 минут	Во время игры можно выполнять только верхнюю либо боковую подачу.
Заключительная часть – 5 мин.			
1.	Медленный бег	3 мин.	Темп медленный , чсс 120-130 уд/мин

2.	Ходьба	1 мин.	Восстановить дыхание (руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох).
3.	Подведение итогов урока.	1 мин.	Отметить качественное выполнение двигательных действий отдельных учащихся

**План-конспект урока № 18 по волейболу в 5 кл. Дата**

**Тема урока:** Прием и передача мяча снизу и сверху. Нижняя прямая подача. страховка у сетки Учебная игра.

**Задачи:** 1. **Образовательная:** Совершенствование: Прием и передача мяча снизу и сверху. **Закрепление:** Нижняя прямая подача.

**Разучивание:** страховка у сетки

**2. Развитие:** скоростно-силовых качеств, движения

**3. Воспитательная:** товарищества

№	Содержание учебного материала	До-ка	Организационно-методические указания
<b>Вводно-подготовительная часть – 15 мин.</b>			
1.	Построение. Сообщение задач урока. <b>ОБЖ</b>	30 сек.	Обратить внимание на внешний вид уч-ся. Беседа
2.	Повороты на месте.	30 сек.	«Напра-во!» «Нале-во!» «Кру-гом!»
3.	Ходьба, ее разновидности. -на носках -на пятках	2 мин.	Спина прямая, голову поднять. Дыхание произвольное, темп средний.
4.	Бег	4 мин.	С заданием
5.	Ходьба.	30 сек.	Восстановить дыхание (руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох).
6.	Комплекс ОРУ в движении	2 мин.	Выполнить раздельным способом.
<b>Основная часть – 25 мин.</b>			
1.	<p><b>-Совершенствование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прием и передача мяча снизу и сверху.</li> <li>-Работа в парах</li> <li>-в кругу</li> <li>-в тройках</li> </ul> <p><b>-Закрепление:</b></p> <p><b>Нижняя прямая подача</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Отработка</li> <li>- подача через сетку с расстояния 6 м.</li> <li>- подача из-за лицевой линии в пределы площадки.</li> <li>- подача в пределы площадки 2-3 раза.</li> <li>- подача в правую и левую часть площадки.</li> </ul> <p><b>-Разучивание:</b></p> <p>страховка у сетки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Рассказ</li> <li>-Показ</li> <li>-Отработка</li> </ul>	13 минут	<p>Отработка в парах. Игра в длину и ширину площадки</p> <p>Игрок расположен лицом к сетке, удар по мячу производится в высшей точке над головой выпрямленной рукой. Ладонь открыта и напряжена, пальцы сомкнуты. Главное внимание сосредоточить на подбрасывании, замахе, согласованности движений</p> <p>Страхующему перемещаться на место страховки следует лишь в тот момент, когда он определил характер действий нападающего и предполагаемое место падения мяча. Если страхующий слишком рано, до удара, уже переместился в какую-либо сторону, нападающий может применить обманный удар в открытую зону. Правда, страхующий может сделать преждевременное перемещение именно для того, чтобы заставить нападающего выполнить обманный удар в ту зону, куда хочет защитник, а в последний момент взять мяч, т. е. применить отвлекающие действия. Такие действия требуют от защитника очень высокого мастерства.</p>
2.	<b>Учебная игра.</b>	12 минут	Обратить внимание на общий успех и недостатки. Класс делим на 2 команды
<b>Заключительная часть – 5 мин.</b>			
1.	Медленный бег	3 мин.	Темп медленный, чсс 120-130 уд/мин

2.	Ходьба	1 мин.	Восстановить дыхание (руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох).
3.	Подведение итогов урока.	1 мин.	Отметить качественное выполнение двигательных действий отдельных учащихся

**План-конспект урока № 31 по волейболу в 5 кл. Дата**

**Тема урока:** Прием и передача мяча снизу и сверху. Нижняя прямая подача. Страховка у сетки. Учебная игра.

**Задачи:** 1. **Образовательная:** **Совершенствование:** Прием и передача мяча снизу и сверху. **Совершенствование:** Нижняя прямая подача. **Закрепление:** Страховка у сетки.

2. **Развитие:** скоростно-силовых качеств, движения

3. **Воспитательная:** товарищества

№	Содержание учебного материала	До-ка	Организационно-методические указания
<b>Вводно-подготовительная часть – 15 мин.</b>			
1.	Построение. Сообщение задач урока.	30 сек.	Обратить внимание на внешний вид уч-ся.
2.	Повороты на месте.	30 сек.	«Напра-во!» «Нале-во!» «Кру-гом!»
3.	Ходьба, ее разновидности. -на носках -на пятках	2 мин.	Спина прямая, голову поднять. Дыхание произвольное, темп средний.
4.	Бег	4 мин.	С заданием
5.	Ходьба.	30 сек.	Восстановить дыхание (руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох).
6.	Комплекс ОРУ в движении	2 мин.	Выполнить раздельным способом.
<b>Основная часть – 25 мин.</b>			
1.	<p><b>-Совершенствование:</b> - Прием и передача мяча снизу и сверху. -Работа в парах -в кругу -в тройках</p> <p><b>-Совершенствование:</b> <b>Нижняя прямая подача</b> -Отработка - подача через сетку с расстояния 6 м. - подача из-за лицевой линии в пределы площадки. - подача в пределы площадки 2-3 раза. - подача в правую и левую часть площадки.</p> <p><b>-Закрепление:</b> -Страховка у сетки - отработка</p>	13 минут	<p>Отработка в парах. Игра в длину и ширину площадки</p> <p>·</p> <p>-Отработка - подача через сетку с расстояния 6 м. - подача из-за лицевой линии в пределы площадки. - подача в пределы площадки 2-3 раза. - подача в правую и левую часть площадки.</p> <p>Действия страхующих игроков на передней линии зависят от расположения нападающих и блокирующих игроков своей команды и команды противника. Перемещаясь до момента нападающего удара, страхующие игроки выбирают место с таким расчетом, чтобы страховкой были обеспечены все зоны передней линии.</p> <p>Когда производят нападающий удар со своей стороны площадки, то в страховке участвуют все игроки. Расположение страхующих зависит от места, в котором производится нападающий удар.</p>
2.	<b>Учебная игра.</b>	12 минут	Класс делим на 2 команды Ошибки говорить по ходу игры
<b>Заключительная часть – 5 мин.</b>			
1.	Медленный бег	3 мин.	Темп медленный , чсс 120-130 уд/мин
2.	Ходьба	1 мин.	Восстановить дыхание (руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох).
3.	Подведение итогов урока.	1 мин.	Отметить качественное выполнение двигательных действий отдельных учащихся

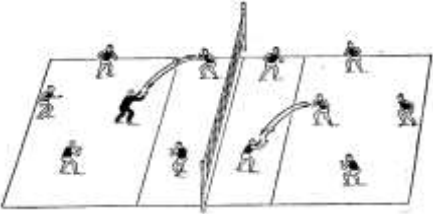
**План-конспект урока № 40 по волейболу в 9 кл. Дата**

**Тема урока:** Передача в движении. Верхняя подача мяча. Верхняя передача за голову. Двухсторонняя игра

**Задачи:** 1. **Образовательная:** **Контроль:** Передача в движении. **Совершенствуем:** Верхняя подача мяча Верхняя передача за голову.

2. **Развивающая:** ловкости, координации движения, быстроты.

3. **Воспитательная:** чувства коллективизма.

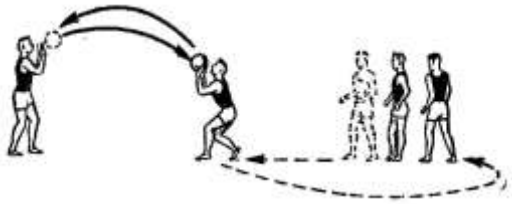
№	Содержание учебного материала	До-ка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть – 15 мин.			
1.	Построение. Сообщение задач урока.	30 сек.	Обратить внимание на внешний вид уч-ся.
2.	Повороты на месте.	30 сек.	«Напра-во!» «Нале-во!» «Кру-гом!»
3.	Ходьба, ее разновидности. -на носках -на пятках	2мин.	Спина прямая, голову поднять. Дыхание произвольное, темп средний.
4.	Бег	4 мин.	Аэробная подготовка
5.	Ходьба.	30 сек.	Восстановить дыхание (руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох).
6.	Комплекс ОРУ в движении № 2	2мин.	Выполнить раздельным способом.
7.	Комплекс ОРУ № 6	5 мин.	Выполнить на месте.
8.	Перестроение в колонну по 2.	30 сек.	«Через центр в колонну по 2 – марш!»
Основная часть – 25 мин.			
1.	<p><b>Совершенствуем:</b> <b>Выполнение верхней подачи.</b> - подача через сетку с расстояния 6 м. - подача из-за лицевой линии в пределы площадки. - подача в пределы площадки 2-3 раза. - подача в правую и левую часть площадки.</p> <p><b>- Контроль:</b> <b>Передача в движении</b></p> <p><b>Совершенствуем:</b> <b>Верхняя передача за голову.</b> -Работа в парах -в кругу -в тройках</p>	13 минут	<p>Игрок расположен лицом к сетке, удар по мячу производится в высшей точке над головой выпрямленной рукой. Ладонь открыта и напряжена, пальцы сомкнуты. Главное внимание сосредоточить на подбрасывании, замахе, согласованности движений.</p> <p>Выставление оценок</p> 
2.	<b>Учебная игра.</b>	12 минут	Во время игры можно выполнять только верхнюю либо боковую подачу.
Заключительная часть – 5 мин.			

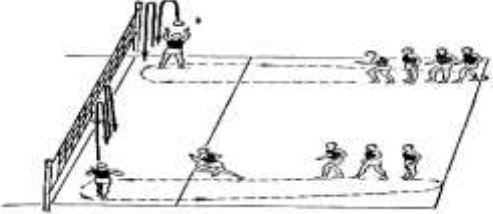
Зак- ая	1. Построение, подведение итогов урока 2. Выставление оценок 3. Домашнее задание 4. Организованный уход с урока	<b>Проверить ЧСС</b> Отметить старательных уч-ся Приседание, прыжки.
------------	--	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ №46-47 ВОЛЕЙБОЛУ  
(ДЛЯ 8 КЛАССА) Дата проведения \_\_\_\_

**Задачи урока:**

1. Закрепление техники средние высокие передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Подачи мяча.
2. Развитие ловкости, координации движения, быстроты.
3. Воспитание чувства коллективизма.

№	Части урока, их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I</b>	<p><b>Вводно-подготовительная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Принятие рапорта.</li> <li>3. Сообщение задач урока.</li> <li>4. Повороты на месте.</li> <li>5. Ходьба, разновидности ходьбы</li> <li>6. ОРУ в движении <ul style="list-style-type: none"> <li>- и.п. – руки вперед</li> </ul> </li> </ol> <p>1-4 круговые движения кистей влево, вправо</p> <p>- круговые движения прямыми и согнутыми руками;</p> <p>- и.п. – руки перед грудью</p> <p>1-2 отведение согнутых рук назад</p> <p>3-4 отведение прямых рук назад</p> <p>- и.п. руки вперед, отведение рук в стороны, вверх, вниз-назад</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Бег, беговые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения приставными шагами левым, правым боком, спиной по направлению движения;</li> <li>- прыжки на правой, левой, двух</li> <li>- бег с ускорением</li> </ul> </li> </ol> <p>5. Бег вдоль границ площадки.</p> <p>6. «Эстафета с бегом».</p>	<p><b>15 мин.</b></p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>1 мин.</p> <p>.</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин</p> <p>.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Обратить внимание на чёткость сдачи рапорта.</p> <p>Уделить внимание осанке и дыханию учащихся</p> <p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук.</p> <p>Следить за правильным выполнением заданием.</p> <p>Отведение прямых рук назад. Руки на уровне плеч.</p> <p>Упражнение сочетается с различными перемещениями (ходьба, приставные шаги). Лицом по направлению, правым боком, левым боком, спиной в перёд.</p> <p>Акцентировать внимание на положение ног: согнуты в коленях</p> <p>Занимающиеся делятся на две-три команды. По сигналу, занимающиеся, стоящие первыми, бегут до контрольной отметки (10 — 15 м) и обратно. Побеждает команда, раньше других закончившая бег.</p>
<b>II</b>	<p><b>Основная часть</b></p> <p><b>Верхняя передача мяча двумя руками сверху.</b></p> <p>- ловля набивного мяча (1 кг) двумя руками на уровне лица в средней и низкой стойках волейболиста.</p>	<p><b>27 мин.</b></p>	 <p>В момент ловле слегка присесть, затем, выпрямляя руки и ноги, бросить мяч вверх - вперёд, выполнив заключительное движение кистями и пальцами. То же, но бросок мяча над собой и назад.</p> <p>Игроки располагаются в колону по одному, из колоны игрок выходит навстречу водящему и после остановки ловит мяч и бросает его во встречную колонну. То же, но на бегу.</p>

3	<p>- ловля и броски набивного мяча после различных перемещений, а также во время перемещения.</p> <p>- верхняя передача мяча, посланного преподавателю.</p> <p>- подбрасывание мяча над собой и затем верхняя передача вперед-вверх, над собой.</p> <p>- Прием мяча снизу - Подачи мяча.</p> <p><b>Учебная игра</b></p> <p><b>Заключительная часть</b> 1. Построение, подведение итогов урока 2. Выставление оценок 3. Домашние задание 4. Организованный уход с урока</p>	8 мин.	 <p>Передача выполняется после перемещения навстречу к преподавателю, а также под углом к направлению передачи с остановкой и поворотом перед передачей лицом к преподавателю. Занимающиеся стоят в колонне по одному.</p> <p>Обратить внимание на общий успех и недостатки. Класс делим на 2 команды</p> <p><b>Проверить ЧСС</b> Отметить старательных уч-ся Приседание, прыжки.</p>
---	--	--------	---

**План-конспект урока № 41 по волейболу в 11 кл. Дата**

**Тема урока:** Передача мяча в прыжке . Верхняя подача мяча . Верхняя передача за голову. Двухсторонняя игра

**Задачи:** 1. **Образовательная:** Совершенствуем: Передача мяча в прыжке . Верхняя передача за голову. **Контроль:** Верхняя подача мяча

**2. Развивающая:** ловкости, координации движения, быстроты.

**3. Воспитательная:** Бережного отношения к инвентарю

№	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть – 15 мин.			
1.	Построение. Сообщение задач урока.	30 сек.	Обратить внимание на внешний вид уч-ся.
2.	Повороты на месте.	30 сек.	«Напра-во!» «Нале-во!» «Кру-гом!»
3.	Ходьба, ее разновидности. -на носках -на пятках	2 мин.	Спина прямая, голову поднять. Дыхание произвольное, темп средний.
4.	Бег	4 мин.	Аэробная подготовка
5.	Ходьба.	30 сек.	Восстановить дыхание (руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох).
6.	Комплекс ОРУ в движении № 2	2 мин.	Выполнить раздельным способом.
7.	Комплекс ОРУ № 2	5 мин.	Выполнить на месте.
8.	Перестроение в колонну по 2.	30 сек.	«Через центр в колонну по 2 – марш!»

Основная часть – 25 мин.		
	<p><b>-Совершенствуем:</b>  <b>Передача мяча через сетку в прыжке.</b>  - выполнить в парах  - выполнить во встречных колоннах  -водящий передачей направляет мяч первому в колонне , уч-ся передачей посылает мяч водящему и уходит в конец колонны.  - то же , но после передачи из колонны уч-ся бежит на место водящего, а водящий после передачи идет в конец колонны.</p> <p><b>-Совершенствуем:</b>  Верхняя передача за голову</p> <p><b>-Контроль:</b>  Верхняя подача мяча</p> <p><b>Учебная игра с заданием .</b></p>	<p>Обратить внимание на правильность выполнения заданий.  После 2-3серий передач, водящего меняют</p> <p>- подбрасывание мяча над собой и затем верхняя передача вперед-вверх, над собой за голову  Передача выполняется после перемещения навстречу к игроку , а также под углом к направлению передачи с остановкой и поворотом перед передачей лицом к игроку.  Занимающиеся стоят в колонне по одному.</p> <p>Следить за правильной постановкой кистей рук, сопровождать мяч кистями.  Оценка выставляется по технике исполнения этого упражнения и применения его в игровой ситуации.</p> <p>Вторую передачу выполнить игроку, к которому передающий обращен лицом</p>
Заключительная часть – 5 мин.		
	<p><b>Заключительная часть</b>  1.Построение, подведение итогов урока  2.Выставление оценок  3.Домашние задание  4.Организованный уход с урока</p>	<p><b>Проверить ЧСС</b>  Отметить старательных уч-ся  Приседание, прыжки.</p>

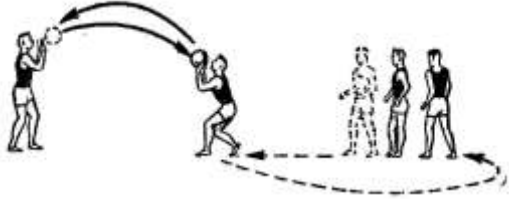
### План-конспект урока № 41 по волейболу в 6 кл. Дата

#### Задачи урока:

1. Ознакомление с техникой передачи и приема мяча. Закрепление техники перемещения волейболиста.
2. Развитие ловкости, координации движения, быстроты.
3. Воспитание чувства коллективизма.

№	Части урока, их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>1</b>	<p><b>Вводно-подготовительная часть</b>  1. Построение.  2. Принятие рапорта.  3. Сообщение задач урока.  4. Повороты на месте.  5. Ходьба, разновидности ходьбы  6. ОРУ в движении  - и.п. – руки вперед  1-4 круговые движения кистей влево, вправо  - круговые движения прямыми и согнутыми руками;  - и.п. – руки перед грудью  1-2 отведение согнутых рук назад  3-4 отведение прямых рук назад</p>	<p><b>15 мин.</b>  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  1 мин.  .  2 мин  2 мин.  2 мин.</p>	<p>Обратить внимание на чёткость сдачи рапорта.</p> <p>Уделить внимание осанке и дыханию учащихся  Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук.  Следить за правильным выполнением заданием.</p> <p>Отведение прямых рук назад.  Руки на уровне плеч.</p> <p>Упражнение сочетается с различными перемещениями (ходьба, приставные шаги).</p>



<b>II</b>	<p>- и.п. руки вперед, отведение рук в стороны, вверх, вниз-назад</p> <p>7. Бег, беговые упражнения:</p> <p>- передвижения приставными шагами левым, правым боком, спиной по направлению движения;</p> <p>- прыжки на правой, левой, двух</p> <p>- бег с ускорением</p> <p>5. Бег вдоль границ площадки.</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин.</p> <p><b>27 мин.</b></p>	<p>Лицом по направлению, правым боком, левым боком, спиной вперёд.</p> <p>Акцентировать внимание на положение ног: согнуты в коленях</p> <p>По сигналу бегут вдоль лицевой линии в зону 6, выполняют остановку и поворот лицом к сетке (бег из зоны 1 и из зоны 5). Продвижение в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу занимающиеся изменяют способ перемещения.</p>
	<p><b>Основная часть</b></p> <p><b>1. Перемещения волейболиста</b></p> <p>- перемещение с заданием</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поворотом</li> <li>• Остановкой</li> <li>• Имитацией передачи</li> <li>• Бег по лицевым линиям</li> <li>• Ходьба</li> </ul> <p><b>2. Техника передачи и приема мяча</b></p> <p>- подбрасывание мяча над собой и затем верхняя передача вперед-вверх, над собой.</p> <p><b>Пионербол.</b></p> <p>- с двумя мячами</p> <p>- с четырьмя мячами</p>	<p>5 мин.</p>	 <p>В момент ловле слегка присесть, затем, выпрямляя руки и ноги, бросить мяч вверх - вперед, выполнив заключительное движение кистями и пальцами. То же, но бросок мяча над собой и назад. Игроки располагаются в колону по одному, из колоны игрок выходит навстречу водящему и после остановки ловит мяч и бросает его во встречную колону. То же, но на бегу.</p> <p>Медленно, выполнение несложных заданий по сигналам:</p> <p>Обратить внимание на общий успех и недостатки.</p>
<b>III</b>	<p><b>Заключительная часть</b></p> <p>1. Ходьба с заданием</p> <p>- поднять руки вверх, остановиться.</p> <p>2. Подведение итогов урока.</p>		

**План-конспект урока № 46 по волейболу в 9 кл. Дата**

**Тема урока:** Передача мяча в прыжке. Варианты блокирования, страховка. Двухсторонняя игра

**Задачи:** 1. **Образовательная:** Совершенствуем: Передача мяча в прыжке. Варианты блокирования, страховка.

2. **Развивающая:** ловкости, координации, скоростно - силовых качеств .

3. **Воспитательная:** Бережного отношения к инвентарю

№	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть – 15 мин.			
1.	Построение. Сообщение задач урока.	30 сек.	Обратить внимание на внешний вид уч-ся.
2.	Повороты на месте.	30 сек.	«Напра-во!» «Нале-во!» «Кру-гом!»
3.	Ходьба, ее разновидности. -на носках -на пятках	2мин.	Спина прямая, голову поднять. Дыхание произвольное, темп средний.
4.	Бег	4 мин.	Аэробная подготовка
5.	Ходьба.	30 сек.	Восстановить дыхание (руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох).
6.	Комплекс ОРУ в движении № 2	2мин.	Выполнить раздельным способом.

7.	Комплекс ОРУ № 2	5 мин.	Выполнить на месте.
8.	Перестроение в колонну по 2.	30 сек.	«Через центр в колонну по 2 – марш!»
Основная часть – 25 мин.			
1.	<b>Передача мяча через сетку в прыжке.</b>		
	<p><b>Совершенствуем::</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнить в парах</li> <li>- выполнить во встречных колоннах</li> <li>-водящий передачей направляет мяч первому в колонне , уч-ся передачей посылает мяч водящему и уходит в конец колонны.</li> <li>- то же , но после передачи из колонны уч-ся бежит на место водящего, а водящий после передачи идет в конец колонны.</li> </ul> <p><b>Совершенствуем:</b> Варианты блокирования, страховка.</p>	12 минут	<p>Обратить внимание на правильность выполнения заданий.</p> <p>После 2-3серий передач, водящего меняют</p> <p>Основная задача при групповом блокировании состоит в согласовании действий двух игроков: при нападающем ударе из зоны 4 игроков 3-2, при ударе из зоны 2 – игроков зон 3 и 4.</p>
2.	<b>Учебная игра.</b>	13 минут	Во время игры передачу выполнять в прыжке.
Заключительная часть – 5 мин.			
	<p><b>Заключительная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, подведение итогов урока</li> <li>2. Выставление оценок</li> <li>3. Домашнее задание</li> <li>4. Организованный уход с урока</li> </ol>		<p><b>Проверить ЧСС</b></p> <p>Отметить старательных уч-ся</p> <p>Приседание, прыжки.</p>

УРОК № 14-15

10 КЛАСС

ТИП УРОКА - СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ВИД УРОКА - ВОЛЕЙБОЛ

ЗАДАЧИ УРОКА 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЯМОГО НАПАДАЮЩЕГО УДАРА ПОСЛЕ ПОДБРАСЫВАНИЯ МЯЧА НАПАРНИКОМ, ТЕХНИКИ БЛОКИРОВАНИЯ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА. УЧЕБНАЯ ИГРА.

2. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ, ЛОВКОСТИ. СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

3. РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ, ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТИ.

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ – ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ МЯЧИ.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ – СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ.

ХОД УРОКА:

№	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
---	-------------------------------	-----------	--------------------------------------

Вводно-подготовительная часть – 15 мин.			
1.	Построение. Сообщение задач урока.	30 сек.	Обратить внимание на внешний вид уч-ся.
2.	Повороты на месте.	30 сек.	«Напра-во!» «Нале-во!» «Кру-гом!»
3.	Ходьба, ее разновидности. -на носках -на пятках	2мин.	Спина прямая, голову поднять. Дыхание произвольное, темп средний.
4.	Бег	4 мин.	Аэробная подготовка
5.	Ходьба.	30 сек.	Восстановить дыхание (руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох).
6.	Комплекс ОРУ в движении № 2	2мин.	Выполнить раздельным способом.
7.	Комплекс ОРУ № 9	5 мин.	Выполнить на месте.
8.	Перестроение в колонну по 2.	30 сек.	«Через центр в колонну по 2 – марш!»
Основная часть – 25 мин.			
1.	<b>Нападающий удар.</b> - броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке, после спрыгивания (высота до 40 см). - нападающий удар по мячу после подбрасывания мяча партнером: стоя на месте, в прыжке с места, с разбега. - удары кистью «пол-стена» - нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	7 минут	В нападающем ударе различают: разбег, замах, удар по мячу, приземление. В разбеге делают от одного до двух шагов. В последнем шаге характерна жесткая постановка ноги на пятку, вторая приставляется с одновременным движением рук с разгибанием ног. При отталкивании важно согласовать движение рук с разгибанием ног. Удар производится в высшей точке прыжка. Обращать внимание на мягкое приземление (ноги обязательно сгибать)
2.	<b>Блокирование нападающего удара двумя игроками.</b> - нападающий удар выполняется из зоны 4/2, блокирующий располагается в зоне 3. Вначале блокирующий находится на подставке(исключается прыжок в момент полета), а затем блокирование выполняется в прыжке.	6 минут	Основная задача при групповом блокировании состоит в согласовании действий двух игроков: при нападающем ударе из зоны 4 игроков 3-2, при ударе из зоны 2 – игроков зон 3 и 4.

	В таких упражнениях участвует страхующий.		
3.	<b>Учебная игра.</b>	12 минут	При приеме подачи мяч направлять в зону 3, оттуда в зону 4 или 2 – нападающий удар, игроки противоположной команды выполняют блокирование. Страховка игроком зоны 6.
Заключительная часть – 5 мин.			
1.	Медленный бег	3 мин.	Темп медленный , чсс 120-130 уд/мин
2.	Ходьба	1 мин.	Восстановить дыхание (руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох).
3.	Подведение итогов урока.	1 мин.	Отметить качественное выполнение двигательных действий отдельных учащихся

**ПЛАН-КОНСПЕКТ  
УРОКА № 3 ПО ВОЛЕЙБОЛУ  
(ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАСОВ)**

Дата проведения \_\_\_\_\_

**Задачи урока:**

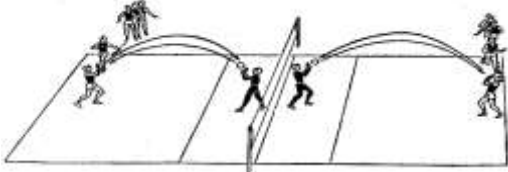
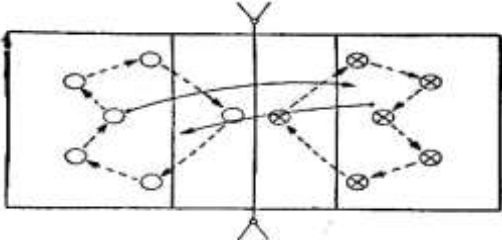
1. Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху.  
Разучивание техники нижней прямой подачи.
2. Развитие быстроты перемещения.
3. Воспитание к самостоятельным занятиям на уроке.

Инвентарь — набивные, теннисные, волейбольные мячи, «держатели мяча».

**ХОД УРОКА:**

№	Части урока, их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>1.</b>	<b>Вводно-подготовительная часть</b> 1. Построение. 2. Принятие рапорта.	<b>15 минут</b> 30 секунд 30 секунд	Обратить внимание на чёткость сдачи рапорта.

	3. Сообщение задач урока. 4. Повороты на месте.	30 секунд 30 секунд	
	5. Ходьба с заданием <ul style="list-style-type: none"> <li>• круговые движения рук</li> <li>• отведения рук назад</li> <li>• сжимание пальцев в кулак</li> <li>• по сигналу</li> </ul>	1 минута  1 минута	Уделить внимание осанке и дыханию занимающихся Во время ходьбы и медленного бега выполнение заданий по сигналу (звуковой или зрительный): остановки, приседания, прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами. Обегание стоек, набивных мячей или занимающихся, передвигающихся в колонне.
	6. Бег с изменением направления		
	7. ОРУ - И. П. стойка ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены. - Из различных исходных положений на месте и в движении.	1 минута  1 минута	Пружинящее отведение прямых рук назад: то же, но поднимаясь на носки, приседая. Быстро сводить прямые руки вперед до положения скрестно и разводить их в стороны, делая пружинящее движение назад.
	- И. П. ноги врозь руки на поясе.	1 минута	Наклоны вперед, назад, в стороны; повороты туловища, не сдвигая с места ног; наклоны с поворотами.
	- И. П. сед с согнутыми ногами, прямыми руками, опираясь сзади.	1 минута	Не сдвигая с места рук и ног, пригибание, поднимая таз вверх.
	- И. П. стоя, ноги врозь, руки вперед-наружу.	1 минута	Махом правой ноги коснуться носком ладони левой руки, то же левой ногой вправо; то же в сочетании с ходьбой попеременным шагом; то же с одновременным подскоком на опорной ноге; то же с хлопком в ладоши под ногой.
	- И. П. выпад вперед, руки в различных исходных положениях.	1 минута	Пружинящее приседание на согнутой ноге.
	- И. П. из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.	1 минута	При касании руками пола согнуть руки.
	- Передвижение на руках.	3 минуты	Ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.
2.	8. Эстафета.	27 минут	Передвижение прыжками на одной ноге (на правой и на левой до определенных границ).
	9. Основная часть Перемещения 1. перемещение с заданием	1 минута	В парах, взявшись за руки, передвижение приставными шагами, в самых

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приставным шагом</li> <li>• Остановкой</li> <li>• Имитацией передачи</li> </ul> <p>2.Игра «Салки»</p> <p>3.Бег с заданием</p> <p>- набивным мячом</p> <p><b>10. Верхняя передача мяча двумя руками сверху.</b></p> <p>1.Верхние передачи мяча о стену (щит).</p> <p>2.Передача мяча о стену после того, как мяч отскочит от пола.</p> <p><b>11. Прямая нижняя подача</b></p> <p>1.Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку</p> <p>- упражнение в парах</p> <p>2.Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку.</p>	<p>3 минуты</p> <p>3 минут</p> <p>2 минут</p> <p>3 минуты</p> <p>3 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>3 минуты</p> <p>7 минут</p>	<p>разнообразных направлениях. Направление указывает водящий (один из двух).</p> <p>Перемещение от лицевой линии к сетке, остановка и имитация приема сверху двумя руками.</p> <p>Передвижение приставными шагами на сильно согнутых ногах.</p> <p>Из зоны 5(1) вдоль лицевой линии в зону 6, остановка и поворот к сетке в средней и низкой стойке.</p> <p>Бег к лицевой линии от сетки, остановка и имитация верхней передачи. То же, но бросок набивного мяча весом 1 кг назад.</p> <p>Ловля набивного мяча, бросаемого на различные расстояния от занимающегося.</p>  <p>Верхняя передача мяча после остановки и поворота То же, но с броском набивного мяча в зону 3. Точки приземления мяча выбирается способом перемещения (двойной шаг, приставные шаги или бег).</p> <p>Изменением высоту передачи и расстояния от стены, в движении приставными шагами вдоль стены.</p> <p>Нижний край сетки не закреплен.</p> <p>Упражнение выполняется снизу одной рукой в парах. После броска выполняется шаг вперед сзади стоящей ногой. Броски выполняются поочередно игроками с одной стороны, затем с другой. Обратит внимание занимающихся, чтобы удар выполнялся выпрямленной рукой, точка удара по мячу не должна быть высоко.</p> <p>Ошибкой будет, если нога, стоящая сзади, в момент удара поднимается назад-вверх.</p> 
--	--	---

3.	<p><b>12. Подвижная игра</b> <b>«Два мяча через сетку»</b></p> <p><b>Заключительная часть</b> Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.</p>	<p><b>3 минуты</b> 1 минута 1 минута 1 минута</p>	<p>В игре участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе. После розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводятся в игру верхней передачей. Условия игры приближаются к волейболу еще больше, если мяч через сетку бросать вторым касанием.</p> <p>Обратить внимание на общий успех и недостатки</p>
----	---	---	---

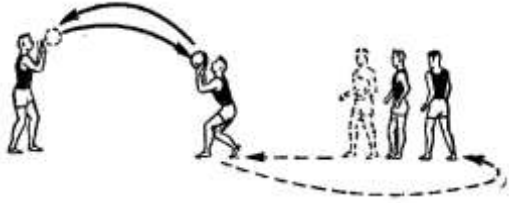
**План-конспект урока № 45 по волейболу в 7 кл. Дата**

**Тема урока:** Средние высокие передачи мяча. Прием мяча снизу. Подачи мяча. Учебная игра

**Задачи:** 1. **Образовательная:** **Закрепление:** Средние высокие передачи мяча. **Разучивание:** Прием мяча снизу. Подачи мяча

2. **Развивающая:** ловкости, координации, скоростно - силовых качеств .

3. **Воспитательная:** Бережного отношения к инвентарю

№	Части урока, их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	<p><b>Вводно-подготовительная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Принятие рапорта.</li> <li>3. Сообщение задач урока.</li> <li>4. Повороты на месте.</li> <li>5. Ходьба, разновидности ходьбы</li> <li>6. ОРУ в движении               <ul style="list-style-type: none"> <li>- и.п. – руки вперед</li> <li>1-4 круговые движения кистей влево, вправо</li> <li>- круговые движения прямыми и согнутыми руками;</li> <li>- и.п. – руки перед грудью</li> <li>1-2 отведение согнутых рук назад</li> <li>3-4 отведение прямых рук назад</li> <li>- и.п. руки вперед, отведение рук в стороны, вверх, вниз-назад</li> </ul> </li> <li>7. Бег, беговые упражнения:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения приставными шагами левым, правым боком, спиной по направлению движения;</li> <li>- прыжки на правой, левой, двух</li> <li>- бег с ускорением</li> </ul> </li> </ol>	<p><b>15 мин.</b> 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 1 мин. . 2 мин  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин</p>	<p>Обратить внимание на чёткость сдачи рапорта.</p> <p>Уделить внимание осанке и дыханию учащихся Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук. Следить за правильным выполнением заданием.</p> <p>Отведение прямых рук назад. Руки на уровне плеч.</p> <p>Упражнение сочетается с различными перемещениями (ходьба, приставные шаги). Лицом по направлению, правым боком, левым боком, спиной вперёд. Акцентировать внимание на положение ног: согнуты в коленях</p>
2	<p><b>Основная часть</b> <b>Закрепление:</b> Средние высокие передачи мяча.</p>	<p><b>27 мин.</b></p>	 <p>Е .....и, бросить мяч вверх - вперёд, выполнив заключительное движение кистями и пальцами. То же, но бросок мяча над собой и назад. Игроки располагаются в колонну по одному, из колонны игрок выходит навстречу водящему и после остановки ловит мяч и бросает его во встречную колонну. То же, но на бегу.</p>

3	<p><b>Разучивание:</b> Прием мяча снизу.</p> <p><b>Разучивание:</b> Подачи мяча</p> <p><b>Учебная игра</b></p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, подведение итогов урока</li> <li>2. Выставление оценок</li> <li>3. Домашние задание</li> <li>4. Организованный уход с урока</li> </ol>		<p>Обратить внимание на правильность выполнения заданий</p> <p>Упражнение выполняется снизу одной рукой в парах. После броска выполняется шаг вперед сзади стоящей ногой. Броски выполняются поочередно игроками с одной стороны, затем с другой. Обратить внимание занимающихся, чтобы удар выполнялся выпрямленной рукой, точка удара по мячу не должна быть высоко.</p> <p>Обратить внимание на общий успех и недостатки. Класс делим на 2 команды</p> <p><b>Проверить ЧСС</b> Отметить старательных уч-ся Приседание, прыжки.</p>
---	--	--	---