**Конспект урока**

для девушек 10 класса

**Раздел учебной программы:** волейбол.

**Тема:** передача мяча двумя руками.

**Цель:** подготовка девушек к овладению сложными координационными упражнениями.

**Задачи урока.**

**Образовательные:**

1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками.
2. Развить физические качества: ловкость, быстроту, координацию.

**Воспитательные:**

Воспитать ответственность каждого за результат игры.

**Оздоровительные:**

Содействовать общему оздоровлению организма с применением рефлексотерапии и упражнений для релаксации органов зрения.

**Преподаватель:** Ерюшева Т.В.

**Инвентарь и оборудование:**

Мяч волейбольный 8 шт.;

Мешочек с крупой 16 шт.;

Магнитофон 1 шт.;

Мультимедийная система;

Сетка волейбольная 1 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Вводная часть урока 10 мин.  Основная часть урока  26 мин.  Заключительная часть урока. 4 мин.  **Всего**  **40 мин.** | 1.Построение.  Приветствие, сообщение темы и задачи урока.  2. Рефлексия.  3. Пульсометрия  4. Построение на разминку.  5. Комплекс ритмической гимнастики. Подготовительные упражнения для передачи мяча.  6. Пульсометрия.  7. Работа по станциям.  Передача мяча двумя руками в тройках.  Жонглирование мешочков с крупой.  Передача мяча двумя руками через волейбольную сетку.  8. Построение. Теоритический блок из истории волейбола.  9. Командно-тактические действия через игровой момент.  10. Построение в одну шеренгу.  11. Пульсометрия.  12. Упражнения для глаз по Нурбекову.  13. Рефлексия.  14. Подведение итогов урока.  15. Домашнее задание. | 30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  7 мин.  30 сек.  3 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  1 мин.  7 мин.  30 сек.  30 сек.  1 мин.  40 сек.  30 сек.  20 сек. | Обратить внимание на спортивную форму.  В одну шеренгу становись! Сегодня на уроке мы с Вами совершенствуем технику передачи мяча двумя руками. Развиваем физические качества как ловкость, координация и быстрота.  Предлагается продемонстрировать своё настроение на начало урока. Для этого нужно аплодировать, если у Вас отличное настроение, а если настроения нет, то топать.  ЧСС в покое на начало урока.  Перестроение в три шеренги.  Смотреть приложение №1.  ЧСС после работы вводной части урока.  Девушкам объясняются задания на мультимедийной системе, где демонстрируется показ видео слайдов.  Девушки располагаются в тройках.  Задача учениц двумя мячами выполнять передачи мячи связующему игроку (2 передачи над собой, 3 связующему), так чтобы мяч держался в воздухе и не ударялся об пол. Обратить внимание на стойку волейболиста, правильность выполнения верхней передачи мяча (касание мяча ладонями, задержка и броски мяча, невысокая траектория полёта мяча, неточное направление полёта) и передачу снизу двумя руками (приём кулаками, приём ладонями). Усложнить задание можно за счёт меньшего количества передач над собой.  На этой станции девушки работают самостоятельно с мультимедийной системой, где демонстрируется показ видео слайда. Обратить внимание на правильность выполнения основ жонглирования, т.е. на точность бросков и ловлю мешочков с крупой.  Девушки располагаются по 2 человека лицом друг к другу через сетку. Задача учениц сделать передачу мяча через сетку партнёру, и быстро переместиться на другую площадку вслед за передачей. Таким образом, меняемся местами и площадками. Обратить внимание на правильность выполнения верхней передачи мяча (касание мяча ладонями, задержка и броски мяча, невысокая траектория полёта мяча, неточное направление полёта) и передача снизу двумя руками (приём кулаками, приём ладонями).  Усложнить задание можно за счёт выполнения упражнения в перемещении вдоль сетки.  В одну шеренгу становись! На 1, 2-ой рассчитайсь.  Смотреть приложение №2.  Девушки располагаются, как показано на рисунке. Передачи выполняются из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, затем через сетку в зону 6.  На другой стороне площадки выполняется то же самое.  После передачи через сетку игроки меняются местами: из зоны 6 к сетке в зону 3, оттуда в зону 4, затем в зону 6. Каждая ошибка или потеря мяча по правилам волейбола приносит одно очко противоположной команде. Выигрывает та команда, у которой максимальное количество очков.  В одну шеренгу становись!  ЧСС после работы.  По сигналу девушки глазами начинают описывать цифры 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и тоже в направлении 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.  Предлагается продемонстрировать своё настроение после урока. Для этого нужно взять жетон и положить его в ту коробочку, которая соответствует настроению.  Отметить лучших и старательных девушек.  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа. |