**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 урока26 мин.Заключительная часть урока. 4 мин.**Всего****40 мин.** | 1.Построение.Приветствие, сообщение темы и задачи урока.2. Рефлексия.3. Пульсометрия4. 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. |