Утверждаю: О.В.Семенова

Конспект урока : № по «Волейболу»

Для учащихся 9 класса

Дата проведения урока

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику верхней передачи, нижнего приема.

2. Обучение технике нападающего удара.

3. Игра по упрощенным правилам (виды волейбола: классический волейбол, пляжный волейбол, парковый волейбол).

4.  Развивать быстроту, силу, ловкость, внимание, координацию.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, игровой.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи и волейбольная сетка, свисток, табло

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | дозировка | ОМУ(организационно-методические указания) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Вводная часть | 10 мин. |  |
|  | 1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение темы,  задач | 2 мин. | Дежурный строит класс и сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку. Учитель сообщает задачи урока. |
|  | 2. О.Р.У. | 8 мин. |  |
|  | -ходьба по залу ( на носках руки в стороны; на пятках руки за спину; в полуприседе руки вперед, в полном приседе руки на колени) | 1 мин. | Спину держать прямо |
|  | - бег по залу ( приставными шагами левым и правым боком руки на пояс; с высоким подниманием бедра; с прямыми ногами вперед, с захлестыванием голени назад) | 1 мин. | Бежать друг за другом, не обгонять, внимательно слушать команды |
|  |  И.п.  о.с. гимнастическая палка внизу1 – палка вверх, левая нога назад на носок2 – и.п.3 – палка вверх, правая носок назад на носок4 – и.п. | 8 – 10 раз | Прогнуться |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка вверху1 – поворот туловища влево2  -  и.п.3 – поворот туловища вправо4 – и.п. | 8-10 раз | Руки держать прямо |
|  | И.п.  ноги врозь, гимнастическая палка вверху1-2  - наклон туловища влево3-4  - наклон туловища вправо | 8-10 раз | Руки прямо |
|  | И.п. о.с, гимнастическая палка вперед1 – «выкрут» руками  влево2 – и.п.3 – то же вправо4 – и.п.  | 8-10 раз | Руки прямоБольше амплитуду |
|  | И.п. о.с. гимнастическая палка внизу1 – палка вверх2 – наклон вперед, палка вниз3 – присед, палка вперед4 – и.п. | 8-10 раз | Смотреть впередПрогнутьсяДостать носков ногРуки прямо |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка сзади под локти1 – поворот туловища влево2 – и.п.3 – поворот туловища вправо4  -  и.п. | 8 – 10 раз | Внимательнее слушать счет |
|  | И.п.ноги  врозь, гимнастическая палка сзади внизу1 – наклон с поворотом  к левой ноге2 – и.п.3 – то же к правой ноге4 – и.п. | 8-10 раз | Смотреть прямоПравой рукой коснуться носка левой ноги, не выпуская из рук гимнастическую палку |
|  | И.п. о.с. гимнастическая  палка внизу1 – перешагнуть вперед левой2 – то же правой3 – перешагнуть назад левой4 – то же правой | 8 – 10 раз | Смотреть прямоПалку не выпускать из рук |
|  | И.п. – о.с. палка перед собой вертикально на полу1 – мах  левой ногой через палку2 -  и.п.3 – мах правой через палку4 – и.п. | 8 – 10 раз | Туловище прямовыше |
|     2 | Основная часть  | 10 мин |  |
|  | 1. Верхняя передача мяча (повторение)- имитация передачи – подбросить мяч над собой, поймать с движением вперед-вверх- то же упражнение с передачей мяча партнеру- передача над собой- верхняя передача мяча в парах( напротив друг друга)- то же через сетку в парах- то же с перемещением влево, вправо приставными шагами2.Прием мяча двумя руками снизу(повторение)- имитация движений при приеме мяча- подбросить мяч и принять снизу- ударить мяч об пол,  и перемещаясь к месту его отскока выйти под мяч и произвести прием снизу- прием мяча снизу двумя руками в парах- один партнер  выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу- сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу- один партнер производит подачу мяча через сетку, другой принимает двумя снизу3. Прямой нападающий удар- бросок мяча двумя руками через сетку в прыжке с 2-3 шагов разбега  ( упражнение в парах)- то же, но бросок правой (левой) рукой- Встать напротив партнера и произвести удар по мячу в  пол- подойти к сетке, подбросить мяч над сеткой и произвести удар по мячу- то же, но с 2-3 шагов разбега- партнер, стоя с другой стороны сетки,  делает верхнюю передачу над сеткой,  другой производит удар- партнер делает передачу  сверху из 3 зоны во 2 или 4 другой производит удар по мячу |  3 мин. 3 мин4 мин. | Обратить внимание на правильность стойки волейболиста и положением рук для  передачи.Руки в плечевом суставе разгибаются полностью, пальцы и кисти рук как можно дольше сопровождают мячОбратить внимание на точность передачиВ момент встречи с мячом руки вытянуты вперед, напряжены, кисти соединены вместе, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Встречное движение сначала начинают ноги, выпрямляясь в коленях, руки позже. Удар по мячу выполняется  предплечьем. Ноги после передачи выпрямляются, руки вытягиваются в направлении передачи.Обратить внимание на работу ногМяч стараться бросать в переднюю линию.Для прыжка вверх выполняется 2-3 шаговый разбег. Последний шаг самый большой и быстрый – напрыгивающий шаг. Одну ногу выносят вперед на пятку –стопорящее движение. Другую ногу подставляют так, чтобы стопы  находились на одном уровне. В прыжке одновременно со взлетом делается замах правой рукой вверх-назад. Во время удара кисть накладывается на мяч сверху-сбоку. При ударе рука выпрямляется в локтевом суставе. После удара приземление, сгибая ноги.Обратить внимание на точность передач и приема мяча. |
|  |  |  | игровой |
|  | Игра в классический волейбол(1 отделение)Игра в пляжный волейбол(2 отделение)Игра в парковый волейбол(3 отделение) | 6 мин6 мин6 мин | Обратить внимание на правильную расстановку и переходы игроков.Обратить внимание на правильность второй передачиОбратить внимание на соблюдение правил игры |
| 3 | Заключительная часть |  2 мин. |  |
|  | Построение, подведение итоговДомашнее задание Сбор инвентаря |  | Имитация шагов разбега при нападающем ударе |