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 внизу  1 – палка вверх, левая нога назад на носок  2 – и.п.  3 – палка вверх, правая носок назад на носок  4 – и.п. | 8 – 10 раз | Прогнуться |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка вверху  1 – поворот туловища влево  2  -  и.п.  3 – поворот туловища вправо  4 – и.п. | 8-10 раз | Руки держать прямо |
|  | И.п.  ноги врозь, гимнастическая палка вверху  1-2  - наклон туловища влево  3-4  - наклон туловища вправо | 8-10 раз | Руки прямо |
|  | И.п. о.с, гимнастическая палка вперед  1 – «выкрут» руками  влево  2 – и.п.  3 – то же вправо  4 – и.п. | 8-10 раз | Руки прямо  Больше амплитуду |
|  | И.п. о.с. гимнастическая палка внизу  1 – палка вверх  2 – наклон вперед, палка вниз  3 – присед, палка вперед  4 – и.п. | 8-10 раз | Смотреть вперед  Прогнуться  Достать носков ног  Руки прямо |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка сзади под локти  1 – поворот туловища влево  2 – и.п.  3 – поворот туловища вправо  4  -  и.п. | 8 – 10 раз | Внимательнее слушать счет |
|  | И.п.ноги  врозь, гимнастическая палка сзади внизу  1 – наклон с поворотом  к левой ноге  2 – и.п.  3 – то же к правой ноге  4 – и.п. | 8-10 раз | Смотреть прямо  Правой рукой коснуться носка левой ноги, не выпуская из рук гимнастическую палку |
|  | И.п. о.с. гимнастическая  палка внизу  1 – перешагнуть вперед левой  2 – то же правой  3 – перешагнуть назад левой  4 – то же правой | 8 – 10 раз | Смотреть прямо  Палку не выпускать из рук |
|  | И.п. – о.с. палка перед собой вертикально на полу  1 – мах  левой ногой через палку  2 -  и.п.  3 – мах правой через палку  4 – и.п. | 8 – 10 раз | Туловище прямо  выше |
| 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 шагами  2.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 снизу  3. 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 мин  4 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 мяч  Обратить внимание на точность передачи  В 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 ног  Мяч 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 мин  6 мин  6 мин | Обратить внимание на правильную расстановку и переходы игроков.  Обратить внимание на правильность второй передачи  Обратить внимание на соблюдение правил игры |
| 3 | Заключительная часть | 2 мин. |  |
|  | Построение, подведение итогов  Домашнее задание   Сбор инвентаря |  | Имитация шагов разбега при нападающем ударе |