**Тема урока:**Волейбол – прямой нападающий удар.

**Класс:** 9

**Тип урока:** Изучение новой темы.

**Цель урока:** Обучение игре волейбол, всестороннее физическое развитие учащихся через спортивные игры.

**Задачи урока:**

1. Учить нападающему удару.
2. Совершенствовать технику подач
3. Развивать гибкость, координацию движений.
4. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** сетка волейбольная, мячи волейбольные, секундомер, свисток.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть урока 14 мин.** |
| **1. Построение** | 3 мин | Ученики строятся по ранжиру в одну шеренгу до звонка. Строит физорг класса. По звонку на уроке появляется учитель и останавливается в 3-4 метрах от середины строя.Физорг при появлении учителя комондует: «Класс! Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!» и затем сдает рапорт учителю.Учитель здоровается с классом: «Здравствуйте, ребята!» Ученики дружно, громко, кратко отвечают: «Здраст...!» Учитель дает коменду: «Вольно!» Физорг кратчайщим путем идет на свое место направляющего, поворачивается к классу и дает команду: «Класс, вольно!» Становится на свое место. |
| **2. Сообщение задач урока** | 1 мин | Учитель знакомит учеников с задачами, которые будут решаться на уроке. |
| **3. Инструктаж по технике безопасности** | 1 мин | Основные правила по технике безопасности на занятиях волейболом. |
| **4. Перед разминкой проводим измерение пульса (ЧСС)** | 1 мин | Учитель в состоянии покоя учеников проверяет частоту сердечных сокращений(ЧСС) |
| **5. Разминка**5.1 Ходьбаа) на носках;б) на пятках;в) в полуприседе;г) в приседе.5.2 Бега) обычный;б) с высоким поднимани-ем бедра;в) с качанием внешней и внутренней стороны стопы;г)с выбросом прямых ног вперед;д) с выбросом прямых ног в стороны.5.3 Беговые упражненияа) спиной вперед;б) приставными шагами;в) перекрестным шагом;г) махи руками вперед с прыжками;д) махи руками назад с прыжками.5.4 Дополнительные разминочные упражненияа) упор присев упор лёжа;б) перекат с упора присев на пальцы рук;в) опора на кисти рук.5.5 Упражнение для восстановления дыхания. | 1 мин2 мин2 мин2 мин1 мин | Добиться психологической и физической готовности организма учащихся к занятию.Добиться четкого выполнения команд, организованности и выполнения упражнений в среднем темпе.Добиться повышения координационных способностей и концентрации.Добиться четкого выполнения упражнений. |
| **Основная часть урока 23 мин.** |
| 6. Подготовительные упражнения для наподающего удара.а) Стоя на полу, с собствен-ного подбрасывания кистевые удары по мячу.б) Нападающий удар по неподвижному мячу | 3 мин3 мин | Мяч подбрасывать чуть впереди себя, в момент удара руки прямые.Один из колонны, стоя на стуле, держит мяч над верхним краем сетки, остальные выполняют поточно разбег и нападающий удар. |
| 7. Нападающий удар после набрасывания мяча партнером | 9 мин | Класс делится на несколько групп, которые выстраиваются в колонны на 3 метровые линии. Один из колонны у сетки — выбрасывает мячи на высоту 3-3,5 м. Остальные выполняют нападающий удар через сетку, стараясь попасть мячом на противоположную сторону. |
| 8. Совершенствовать технику подач | 8 мин | Ученики располагаются парами на боковых линиях, выполняют с высокой траекторией подачи мяча своему партнеру, чередуя прямую и боковую подачи. Обратить внимание на удар по мячу. |
| **Заключительная часть урока 8 мин.** |
| 9. Построение | 2 мин | Окончание основной части урока. Учитель оповещает класс командой «Класс, строиться!». Класс выстраивается в одну шеренгу. |
| 10. Релаксация мышц — мышечное расслабление | 2 мин | Выполнить полный вдох и медленный протяжный выдох. |
| 11. Выполнение пульсометрии | 2 мин | Сравнить полученные данные (ЧСС) с первоначальными. |
| 12. Итоги урока | 1 мин | Учитель подводит итоги урока. |
| 13. Домашнее задание | 1 мин | Подобрать упражнения для развития прыгучести, а также на развитие координации. |