**Раздел учебной программы:** Спортивные игры.

**Тема урока:** Волейбол

**Задачи урока:**

1. Изучение групповых индивидуальных групповых действий
2. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара
3. Закрепление в технике выполнения верхней передачи и нижнего приема мяча
4. Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.
5. Развивать у учащихся координационные способности
6. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол
7. Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.
8. Прививать любовь к спортивным играм

**Тип урока:** совершенствование

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой

**Место проведения:** Спортивный зал школы.

**Оборудование:** Волейбольные мячи, свисток

**Время проведения:** (45 мин.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
|  | **Подготовительная часть** | 10-12 |  |
|  | Организованный вход в спортзал.Построение, рапорт, приветствие.Сообщение задач урока. | 30сек30сек 30сек | Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.Обратить внимание: на осанку |
|  | Строевые упражнения на месте. Перестроение из одной шеренги в две и три | 30сек | Активизация внимания учащихся |
|  | Ходьба с заданиями и её разновидности в колонне по одному: За направляющим в обход налево шагом марш —1) на носках, руки в сторону;2) на пятках, руки на поясе;3) в приседе, руки на коленях;4) прыжками в приседе, руки на коленях5) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:а) — вращения кистями вперёд;б) — вращения кистями назад;6) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:а) — вращения в локтевом суставе вперёд;б) — вращения в локтевом суставе назад;7) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:а) — вращения в плечевом суставе вперёд;б) — вращения в плечевом суставе назад;8) Ходьба, со взмахами прямыми ногами:И.п.- руки вперёд в стороны1- шаг с левой, мах правой, касание левойкисти руки;2.- И.п3. шаг с левой, мах правой, касание левойкисти руки;4.- И.п | 1 мин     12 раз  12 р.  12 р.   6-8 р. | Обратить внимание: на осанкуНе сгибаться в тазобедренном суставе Выдерживать дистанцию Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая Имитация движения барабанщикаИмитация движения приёма пищи Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.  Удерживаем руки вперёд в стороныОпорную и маховую ноги не сгибать. |
|  | Равномерный бегб) перемещения приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху;в) бег в колонне по одному – по свистку поворот на 360 0; на 180 0и бег спиной вперед;г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита. | 2 мин | Самоконтроль учащихся за дыханием. Выдерживать дистанцию  Имитация руками передачи мяча двумя сверху;прыжок вверх выполнять с обеих ног |
|  | комплекс ору | 1 раз  1 раз  1 раз 1 раз 1 раз      | 2-3 коротких шага на носках и остановка стопор2-3 коротких шага на носках и остановка стопорящий шаг – вперед, приставные шаги боком шагБыстрые короткие шаги вперед и обегание стоек вокруг, не меняя   положение телаШирокий приставной шаг боком, удерживая мяч между парными игроками пальцами рук Выполнять в быстром темпе один за другим |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания  | 30сек3-4раза  | 1-2 – Руки вверх- вдох3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох.  |
|  | Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга). | 5 сек | Упражнения выполняются фронтально, в парах.  |
|  | **Основная часть** | 30-31 |  |
|   | **Демонстрация видео-урока по технике выполнения нападающего удара, верхней передачи и нижнего приема мяча.** | 6-7 мин.  | Комментарии учителя с демонстрацией приемов  |
|  | **Совершенствование в технике выполнения нападающего удара.**1.В парах:а) — броски и ловля мяча левой и правойрукой из-за головы.б) — броски мяча отскоком от пола левой иправой рукой из-за головы.в) – удары правой (левой) рукой по мячу,лежащему на ладони выставленнойвперёд-вверх левой(правой) руки,направляя его в пол с места; |     30сек 30сек 30сек   |  2014-07-09_231345   Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловищаУдар наносится прямой рукой Быть внимательными, контролировать движение мяча |
|  | 2) Упражнение в парах: Один ученик после наброса мячавыполняет нападающий удар с места,другой принимает мяч снизу, направляяего партнёру для очередного удара.   | 2-3 мин.     | Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы — принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –принимать снизу. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями. |
|  | 3) Учитель удерживает мяч возле сетки, учащиеся поточно в колонну по одному выпрыгивают, отталкиваясь от гимнастического моста, и наносят удар по мячу | 3-4 мин. | Правильное отталкивание, работа рук |
|  | **Закрепление в технике выполнения верхней передачи и нижнего приема мяча.**1. В парах.И.п. Сидя на полу друг напротив друга, ступни прижаты к ступням.Выполняется передача мяча над головой – и сразу отталкивание мяча внизу между ног к товарищу.  | 11Мин.  6-7р.  | Не подбрасывать мяч высоко. Принимайте и пасуйте мяч только при помощи пальцев. Мяч не должен контактировать с вашими ладонями. Во время паса (выброс мяча) разгибайте руки в локтях, а затем продолжайте движение при помощи кистей. Также не забывайте работать ногами во время выполнения верхней передачи, так как это позволит вам лучше сохранять равновесие и регулировать силу полета мяча. |
|  | 2. В тройках. И.п. Игроки располагаются на одной линии с интервалом три метра. Мяч в руках у крайнего игрока – он выполняет верхнюю передачу среднему, тот через себя переводит мяч другому крайнему, а тот длинную передачу первому. 2014-07-09_231904

|  |
| --- |
|  |
|  |

 | 6-7р. | Находясь в стойке, следить за действиями соперников. Определить место предполагаемой передачи. Переместиться туда на прием. Задолго то того, как мяч достигнет вас, поднимите руки над головой и готовьтесь к приему мяча. Разверните ладони наружу, а большие и указательные пальцы расположите так, чтобы они образовали нечто вроде треугольника над вашим лбом. Кисти должны быть расположены на расстоянии примерно в 20 см от лба, пальцы разведены и напряжены.  |
|  | 3) В парах. Игроки также располагаются в парах напротив друг друга. Один, стоя на полу,набрасывает мяч на нижний прием,другой, сидя на стуле выполняет нижний прием мяча и отбивание обратно набрасывающему. Второй наброс принимает приподнявшись и сделав шаг вперед и т.д.  | 5-6р.       | Правая нога чуть впереди левой. Держа руки разведенными, начинайте быстро передвигаться к мячу. Будьте готовы к контакту с мячом. Соедините кисти, полностью вытянув руки вперед и вниз. Сведите локти вместе создав тем самым прочную, крепкую платформу для приема мяча. Прием на предплечья выше кистей. |
|  | 4) Индивидуальное выполнение: передача мяча сверху в стену и верхний прием | 1 мин. |  |
|  | 5) Индивидуальное выполнение: стоя в малом круге (можно в обруче) верхняя передача над головой и нижний прием (чередовать) | 1 мин. |  |
|  | **Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.** | 9-10мин. |  |
|  | 4) Игровое задание. Игрок зоны 6 выполняет длиннуюверхнюю передачу мяча в зону 6 напротивоположную сторону площадки.Игрок зоны 6 набрасывает мячигроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхнейпередачей мяча выводит на нападающийудар игрока зоны 4.Игрок зоны 2 на противоположнойплощадке выполняет подвижный блок.После выполнения игрового заданиявсе игроки делаютпереход по площадке по часовой стрелке. | 3 мин. |      |
|  | Двухсторонняя учебно-тренировочная игра  | 5 мин. | Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4.Верхняя прямая подача мяча для девочек (на расстоянии 5-6м от сетки).с |
|  | **Заключительная часть** | 2-3 |  |
|   | 1.Построение2.Игра на внимание «Класс» 3. Подведение итогов урока4. Домашнее задание. 5. Организованный уход из зала | 30с3  | Организованный выход из зала Активизировать внимание учащихсяАнализ положительных моментовСгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 разОбратить внимание: на дисциплину |