**Разработка урока по волейболу**

**в 9 классе.**

**Цель урока:** научить правильному выполнению нижней прямой подачи

**Задачи:**

1. Обучение технике нижней прямой подачи.
2. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах
3. Совершенствование и закрепление элементов в учебно-тренировочной игре

**Оборудование:** скакалки, волейбольные мячи, свисток

**Дата и место проведения:** Спортивный зал МБОУ «Уринская СОШ"

**Время проведения**: 40 мин.

Учитель: Мазур Е.М.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Нагрузка | Организационно-методические указания. |
| **Вводно - подготовительная часть (10-12 минут)** | Построение, рапорт. | 1 мин. | Обратить внимание на внешний вид |
| Строевые упражнения. | 30 сек. | Добиться чёткого выполнения команд |
| Сообщение цели и задач урока. | 30 сек. |  |
| **Упражнения на осанку:**  - ходьба на носках, руки в стороны;  - ходьба на носках, руки вверх;  - ходьба на пятках, руки к плечам;  - ходьба в «полуприсед», руки вперёд;  - ходьба – полный присед, руки на колени.  **Бег:** | 2 мин.  2-3 мин. | Следить за осанкой  Выше на носках, кисти на уровне плеч  Выше на носках, руки ладонями вовнутрь  Подбородок приподнят, прогнуться в пояснице, руки не опускать.  Спина выпрямлена, ладони вовнутрь.  Спина выпрямлена, ступаем на всю стопу. |
| * - приставными шагами правым боком; * - приставными шагами левым боком; * - «змейкой»; |  | Бег, выполнять с передней части стопы.  Ноги согнуты, ноги не скрещивать  Строго повторяем движения направляющего. |
| **Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в 2 колонны.** | 60 сек. | Выполнять по подсчет |
| **Комплекс ОРУ со скакалками.**   * + И.П. – о.с., скакалка внизу   1 – руки вперёд  2 – руки вверх  3 – руки вперёд  4 – И.П.   * + И.П. – о.с., скакалка внизу   1 – руки вверх  2 – руки опустить за спиной  3 – руки вверх  4 – И.П.   * + И.П. – стойка, скакалка сзади   1,2,3 наклон вперёд, руки отводим вверх;  4 – И.П.   * + И.П. – стойка, руки вперёд   1,2 – поворот влево  3,4 – поворот вправо.   * + И.П. –о.с., скакалка внизу   1 – руки вверх, выпад правой ногой назад  2 – И.П.  3 – руки вверх, выпад левой ногой назад  4 – И.П   * + И.П. – стойка, скакалка вперёд   1 – руки вперёд, выпад влево  2 – И.П.  3 – руки вперёд, выпад вправо  4 – И.П.   * + Прыжки на скакалке | 8 мин.  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  30 раз (девочки)  20 раз (мальчики) | Осанка, руки поднимаем прямо.  Скакалка сложена вдвое  Руки не сгибать  Спина прямая, наклон глубже, ноги в коленях не сгибаем, руки максимально отводим вверх.  Спина прямая, руки прямые, пятки от пола не отрываем  Осанка, прямую ногу отводим назад, спина прямая, руки вертикально.  Спина прямая, выпады, ногу сгибаем в колене, руки прямые.  Стараться ноги в коленях не сгибать |
| **Основная часть 25 мин** | 1. **Обучение технике нижней прямой подачи:**    * Объяснение и показ учителем.   Стойка игрока при прямой нижней подаче  Левую ногу ставите немного вперёд, ноги слегка согнуты в коленях. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена перед туловищем, мяч лежит на её ладони. Правая рука отведена вниз и готовится к замаху. Плавно подбрасываете мяч левой рукой строго вверх на высоту 0,5 метров над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняете замах назад – вниз. При снижении мяча примерно до пояса вы маховым движением прямой правой руки сзади – вниз – вперёд выполняете ударное движение.   * + Имитация прямой нижней передачи.   Обучение исходному положению и подбрасыванию мяча.   * + Выполнение учащимися под руководством учителя.   Освоение ударного движения по мячу и согласованность движений отдельных частей тела:  - правая сторона подаёт, левая ловит;  - правая сторона подает, левая принимает мяч над собой;   1. **Совершенствование верхней передачи:**    * Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет верхнюю передачу    * Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнёру.    * Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу над собой и передаёт партнёру.    * Выполнение верхней передачи мяча в парах    * Учебная игра | 8-10 мин  1-2 мин.  2-3 мин.  5-6 мин  8-10 мин.  5-6 передач  5-6 передач  5-6 передач  2-3 мин.  7-9 мин. | С началом ударного движения ноги выпрямляются, масса тела переносится на стоящую впереди ногу.  Удар по мячу наносится основанием ладони впереди игрока на уровне пояса. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча вперёд вверх.  Стойка игрока, выполнение подач без мяча.  Стойка игрока, согласованность движений и соблюдать перемещения.  Следить за соблюдением техники безопасности  правильное положение кисти  движение рук, обратить внимание на стойку игрока  Расстояние между парами 3-4 метра  Следить за четким судейством игры, вести счет |
| Заключительная часть  2-3 мин. | Заминочный бег, ходьба  Построение, подведение итогов | 2-3 мин. | Выставление оценок за урок.,  Дать домашнее задание |