**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 осанкойВыше на носках, кисти на уровне плечВыше на носках, руки ладонями вовнутрьПодбородок 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 скрещиватьСтрого 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 вперёд2 – руки вверх3 – руки вперёд4 – И.П.* + И.П. – о.с., скакалка внизу

1 – руки вверх2 – руки опустить за спиной3 – руки вверх4 – 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 назад2 – И.П.3 – руки вверх, выпад левой ногой назад4 – И.П* + И.П. – стойка, скакалка вперёд

1 – руки вперёд, выпад влево2 – И.П.3 – руки вперёд, выпад вправо4 – И.П.* + Прыжки на скакалке
 | 8 мин.6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз30 раз (девочки)20 раз (мальчики) | Осанка, руки поднимаем прямо.Скакалка сложена вдвоеРуки не сгибатьСпина прямая, наклон глубже, ноги в коленях не сгибаем, руки максимально отводим вверх.Спина прямая, руки прямые, пятки от пола не отрываемОсанка, 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 подачеЛевую 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 мин1-2 мин.2-3 мин.5-6 мин8-10 мин.5-6 передач5-6 передач5-6 передач2-3 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 безопасностиправильное положение кистидвижение рук, обратить внимание на стойку игрокаРасстояние между парами 3-4 метраСледить за четким судейством игры, вести счет |
| Заключительная часть 2-3 мин. | Заминочный бег, ходьбаПостроение, подведение итогов | 2-3 мин. | Выставление оценок за урок.,Дать домашнее задание |