**[Обучения игры волейбол в 9 классе](http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-9-klass-tekhnika-peremeshchenij.html)**

Задачи урока.

1. Совершенствование техники приёмов-передач сверху и снизу при игре в волейбол.
2. Содействовать развитию физических качеств: быстроты, ловкости, прыгучести.
3. Способствовать воспитанию смелости, настойчивости, культуры поведения.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения:

Спорт. инвентарь:

1. Мячи волейбольные 10 шт.
2. Сетка волейбольная.
3. Свисток.
4. Карточки по волейболу 15 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **І.** | **Подготовительная часть** | **20 мин.** |  |
|  | 1. Построение | 30 с. | “В одну шеренгу, становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!” |
|  | 2. Приветствие | 30 с. | “Доброе утро!” |
|  | 3. Сообщение задачи урока | 30 с. | Совершенствование техники волейбола, содействовать развитию физических качеств, профилактика плоскостопия, воспитание культуры поведения. |
|  | 4. Теоретические сведения. | 5 мин. | Правила по ТБ, повторение правил игры в волейбол. |
|  | 5. Измерение пульса | 30 с. |  |
|  | 6. Упражнения на растягивание:  - потягивание  - вверх, в стороны  - рывки прямыми,  - рывки назад  - наклон вперёд с поворотом  - наклон вниз  - круг вокруг ног  - круговые движения в коленном суставе  - перекаты с пятки на носок и из стороны в сторону  - пальцы в замок. | 3 мин.  2-4 р.  2-4 р.  2-4 р.  2-4 р.  2-4 р.  2-4 р.  2-4 р.  2-4 р.  2-4 р. | Следим за дыханием  Движения плавные  Движения свободные  Мягкие, плавные    Тянемся глубже  Касание пола  Пальцы от пола стараемся не отрывать  Шире движение  Активнее  Разминаем кисти и пальцы |
|  | 7. Игра “пятнашки” в стойке  - на правой ноге  - на левой ноге  - на двух | 1,5 мин. | Обратно не отдавать    Смена ног по команде |
|  | 8. Бег  - скрёстно  - правым боком  - левым боком | 30 с.  30 с.  30 с. | Соблюдаем дистанцию |
|  | 9. Прыжки  - на правой  - на левой | 15 с.  15 с. | Перепрыгиваем линии |
|  | 10. Шагом, восстанавливаем дыхание. | 30 с. |  |
|  | 11. По боковой линии:  - ускорение  - “тараканчики”  - “лягушка”  -прыжки в группировке | 4 р.  2 р.  2 р.  2 р. | Активнее движение  Толчок сильнее  Ноги к груди  Следим за дыханием |
|  | 12. Измерение пульса | 30 с. |  |
| **ІІ.** | **Основная часть** | **50 мин.** |  |
|  | 13.Индивидуальная работа с мячами:  - передача сверху, наклон  - передача снизу, приседание  - передача у стены в прыжке | 20 мин.  20 р.  20 р.  2 р. | Ноги не сгибать  Касание пола обязательно  Траектория ниже |
|  | 14. Удары от сетки | 7 р. | Удар об пол, догнать мяч, вернуть в 3-х метровую зону. |
|  | 15. К сетке сверху  от сетки снизу. | 4 р. |  |
|  | 16. С 1 номера удар по диагонали, догнать передача в  4 номер, затем в 3, затем во 2 спиной возвращаемся обратно, пассом над собой. | 3 р. | Удар выполнять не сильно, контроль мяча постоянно. |
|  | 17. В парах  - игра в защите  - пас длинный, короткий | 8 мин. | Двое стоят рядом, один выполняет удар, второй догоняет, возвращает мяч партнёру и играет в защите. |
|  | 18. Игра через сетку в парах  - смена мест после ухода мяча на другую сторону | 10 мин. | Передачи параллельно сетке, второй в прыжке выполняет передачу на другую сторону. |
|  | 19. Двухсторонняя игра с добавлением мячей | 10 мин. | Следить за вторым мячом |
|  | 20. Восстановление дыхания, потягивания на полу. | 1,5 мин. | Упражнения на расслабления. |
|  | 21. Измерение пульса. | 30 с. |  |
| **ІІІ.** | **Заключительная часть.** | **10 мин.** |  |
|  | 22. Построение, подведение итогов урока. | 5мин | Оценки за урок, установление ошибок, выполнение задач урока. |
|  | 23. Домашнее задание. | 2-3 мин. | Подобрать два упражнения на силу, упражнения на гибкость и написать в карточке. |
|  | 24. Организованный выход из зала. |  |  |