**Раздел учебной программы:** Спортивные игры.  
  
**Тема урока:** Волейбол  
  
**Задачи урока:**  
**Образовательные задачи:**  
1. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара  
2. Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования  
3. Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.  
**Оздоровительные задачи:**-Развивать у учащихся координационные способности  
**Воспитательные задачи:**-Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.  
**Метод проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой  
**Место проведения:** Спортивный зал школы.  
**Инвентарь:** Волейбольные мячи.  
**^ Время проведения:**  (40 мин.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **^ Организационно-методические указания** |
| **I.** | **Подготовительная часть** | 10-12 |  |
| 1. 2. 3. | Организованный вход в спортзал Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. | 30сек 30сек 25сек | Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. Обратить внимание: на осанку |
| 4. | Строевые упражнения на месте | 30сек | Активизация внимания учащихся |
| 5. | Ходьба и её разновидности в колонне по одному а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе; в) в полуприседе, руки на поясе; г) в приседе, руки на коленях; д) прыжками в приседе, руки на коленях | 1 мин | Обратить внимание: на осанку Не сгибаться в тазобедренном суставе   Выдерживать дистанцию |
| 6. | Равномерный бег: а) в колонне по одному; б) бег «змейкой» (по линиям площадки); в) перемещения («змейкой») в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху; 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 |
| 7. | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 30сек 3-4 раза | 1-2 – Руки вверх- вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох (озвучить) |
| 8. | ОРУ в движении без предметов: 1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения кистями вперёд; б) - вращения кистями назад; 2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения в локтевом суставе вперёд; б) - вращения в локтевом суставе назад; 3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения в плечевом суставе вперёд; б) - вращения в плечевом суставе назад; 4) Ходьба выпадами, вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги. 5) Ходьба, с наклонами туловища вперёд; 6) Ходьба, со взмахами прямыми ногами: И.п.- руки вперёд в стороны 1- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 2.- И.п 3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 4.- И.п | 1мин 30сек  12 раз  12 р. 12 р. 6-8 р.  6-8 р.   6-8 р. | Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений  Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая   Имитация движения барабанщика  Имитация движения приёма пищи  Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.  Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола. Удерживаем руки вперёд в стороны Опорную и маховую ноги не сгибать. |
| 9. | Прыжки через (2) гимнастические скамейки: а) И.п.- о.с., скамейка справа -прыжки вверх влево и вправо с продвижением вперёд (М и Д); б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой: - вскок на скамейку, соскок – с продвижением вперёд ( Д); - прыжок вверх, над скамейкой соединить ноги вместе, приземление - стойка ноги врозь скамейкой между ногами (М). | 30сек  2 раза  2 раза  2 раза | Ноги над скамейкой в коленном суставе не сгибать, движение рук- снизу вверх. Ноги над скамейкой прямые.  Движение рук- снизу вверх. |
| 10. | Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 30сек 3-4 раза | 1-2 – Руки вверх- вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох. |
| 11. | Перестроение поворотом в движении в две колонны. | 30сек | 0 0 0 0 0 0 0 0 Ученики стоят лицом друг к другу |
| 12. | Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга). |  | Упражнения выполняются фронтально, в парах. |
| **II.** | **Основная часть** | 30-31 |  |
| **1.** | **Совершенствование в технике выполнения нападающего удара.** 1.В парах: а) - броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы. б) - броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы. в) – удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой(правой) руки, направляя его в пол с места; | 30сек   30сек  30сек | Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища Удар наносится прямой рукой  Быть внимательными, контролировать движение мяча |
|  | 2) Упражнение в парах: Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его 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) В парах: (вариант) Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимая мяч снизу, выполняет передачу над головой и наносит нападающий удар в сторону партнёра, который повторяет упражнение. | 2-3 мин. | Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями. |
|  | 4) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4. | 3 мин. | 00   1. 0 0 0   00 |
|  | 5) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2. | 3 мин. | 00 0 0 0 0 00 Переход после выполнения задания |
| **2.** | **Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования** 1. В парах. Игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Передвигаясь приставными шагами и выпрыгивая вверх касаются ладонями друг друга над сеткой. | 3-4р. | Сетка наклонная |
|  | 2. В парах. Игроки располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч на верхнем тросе не выпуская из рук, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование. | 3-4р. | Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников. Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру. |
|  | 3) В парах. Игроки также располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование. | 3-4р. | Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону. Преградить путь мячу на чужой стороне или над сеткой. Подвижное блокирование |
| **3.** | **Совершенствование в технической и** **простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.** | 9-10 мин. |  |
|  | 4) Игровое задание. Игрок зоны 6 выполняет длинную верхнюю передачу мяча в зону 6 на противоположную сторону площадки. Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней передачей мяча выводит на нападающий удар игрока зоны 4. Игрок зоны 2 на противоположной площадке выполняет подвижный блок. После выполнения игрового задания все игроки делают переход 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 |
| **III.** | **Заключительная часть** | 2-3 |  |
|  | 1.Построение 2.Игра на внимание «Класс» 3. Подведение итогов урока  4. Домашнее задание. 5. Организованный уход из зала | 30с 3 | Организованный выход из зала Активизировать внимание учащихся Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз Обратить внимание: на дисциплину |