

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Тема урока: Волейбол

Задачи урока:

Образовательные задачи:

1. Закрепление в технике выполнения нападающего удара.
2. Совершенствование в технике приёма мяча с подачи и передача мяча.
3. Контрольное упражнение – верхняя прямая подача.
4. Игра с элементами волейбола.

Оздоровительные задачи:

Развивать у учащихся координационные способности

Воспитательные задачи:

Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.

Тип урока: совершенствование ЗУН, учётный.

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: Волейбольные мячи.

Время проведения 40 мин.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	6-8мин	
1.	Организованный вход в спортзал	30сек	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.
2.	Построение, рапорт, приветствие.	1мин	
3.	Сообщение задач урока.	30сек	Обратить внимание: на осанку
4.	Строевые упражнения на месте	30сек	Активизация внимания учащихся
5.	Ходьба 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	Обратить внимание: на осанку Не сгибаться в тазобедренном суставе Выдерживать дистанцию
6.	Равномерный бег в колонне по одному: а) бег со сменой лидера; б) бег с выносом прямых ног вперёд и назад; в) бег с поворотами на 360°; в) бег спиной вперёд; б) бег «змейкой» (по линиям площадки); в) перемещения 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.	2-3 мин	Самоконтроль учащихся за дыханием
7.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30сек	1-2 – Руки вверх- вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз - выдох

8.	<p>ОРУ в движении без предметов:</p> <p>1) И.п.- кисти рук в «замке» Вращения в лучезапястном суставе</p> <p>2) И.п.- руки согнутые в локтях перед грудью, кисти в «замке» 1- выпрямить руки вперёд 2- И.п. 3.- выпрямить руки вверх; 4- И.п</p> <p>3) И.п.- руки прямые вверх, кисти в «замке» 1-4 – отведение прямых рук назад.</p> <p>4) И.п.- правая прямая рука вверх, левая прямая рука вниз, кисти в кулак. На каждый счёт – отведение со сменой положения прямых рук назад.</p> <p>5) круговые вращения прямых рук вперёд, назад;</p> <p>6) наклоны туловища вперёд;</p> <p>7) выпады ногами вперёд - в сторону.</p> <p>8) ходьба, со взмахами прямыми ногами</p>	1м 30с	<p>Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений</p> <p>Руки полностью выпрямлять в локтевом суставе</p> <p>Ноги не сгибать в коленном суставе</p>
II.	Основная часть	30мин	
1.	Закрепление в технике выполнения нападающего удара		
	<p>1.В парах:</p> <p>а) – броски мяча левой и правой рукой; б) - удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой (правой) руки, направляя его в пол с места;</p>	1мин	<p>Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища Удар наносится прямой рукой Быть внимательными, контролировать движение мяча</p>
	в) - Один ученик выполняет верхнюю передачу мяч партнеру, другой выполняет прием мяча двумя снизу, направляя его партнёру.	1мин.	<p>После 10 передач меняются ролями. Быть внимательными, контролировать движение мяча</p>
	<p>2) Упражнение в парах: Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.</p>	2 мин.	<p>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 мин. работы ученики меняются ролями.</p>
	<p>3) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 4 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4</p>	2мин.	<p>Нападающий удар – основное тактическое средство ведения борьбы с противником. (разбег,</p>

			выбор места отталкивания, прыжок с замахом для удара, удар по летящему мячу в наивысшей точке прыжка) Переход после выполнения задания
	4) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 2 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2	2мин.	Переход после выполнения задания
2.	Совершенствование в технике приёма мяча с подачи и передача мяча		
	1). В паре (через сетку). Один ученик подаёт нижнюю прямую подачу, другой выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой с последующей передачей мяча двумя сверху, через сетку	8-10 р.	После 10 передач меняются ролями. Быть внимательными, контролировать движение мяча
	2). В паре (через сетку). Один ученик подаёт верхнюю прямую подачу, другой выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой с последующей передачей мяча двумя сверху, через сетку.	8-10 р.	После 10 передач меняются ролями. Быть внимательными, контролировать движение мяча
	3). Приёма мяча двумя руками снизу после подачи (верхняя прямая подача) и передача мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3.	3 мин	Класс разделить на две команды. Одна команда подаёт мяч, другая принимает мяч двумя руками снизу Через 2мин. работы ученики меняются ролями.
	3. Контрольное упражнение – Верхняя прямая подача. Игрок стоит лицом к сетке, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Мяч подбрасывается вверх левой рукой. Правая согнута в локте. Перед ударом сгибать опорную ногу, отклоняя туловище назад. В момент удара разгибается опорная нога, выпрямляются рука и туловище. Удар внутренней частью ладони.	2мин	Класс разделить на две команды. Одна команда подаёт мяч, другая принимает мяч двумя руками снизу Ученик первой команды выполняет по три верхней прямой подачи подряд, а ученик другой команды принимает мяч двумя руками снизу три подачи подряд. Затем они меняются ролями. Если все три подачи попадают в площадку – оценка «5», две подачи – оценка «4», одна точная оценка «3». На приёме мяча после подачи необходимо (приёмом мяча двумя руками снизу) отыграть мяч над собой. Три точных приёма – оценка «5», два – оценка «4», один точный приём – оценка «3».
	4. Игра с элементами волейбола.	5	Совершенствование в технике игры

	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра		в различных игровых ситуациях. Розыгрыш мяча только на 3 касания, играть на три передачи с подачей мяча снизу (подача для девочек на расстоянии 5-6 м от сетки).
Ш.	Заключительная часть	2-3	
	1. Построение 2. Игра на внимание «Класс» 3. Подведение итогов урока 4. Домашнее задание. 5. Организованный уход из зала	30с	Организованный выход из зала Активизировать внимание учащихся Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз Обратить внимание: на дисциплину