**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»
ГОРОД СЕВЕРОБАЙКАЛЬСК**

План - конспект урока физической культуры. 9 б класс.

Тема урока: «Совершенствование техники игры в волейбол»

Учитель физической культуры МБОУ СОШ № 11
Черняк Сергей Иванович

2018 год.

**План-конспект открытого урока по волейболу для 9-го б класса
на тему
«Совершенствование техники игры в волейбол»**

Цели урока:

Образовательная – совершенствование приема сверху двумя руками; совершенствование приема снизу двумя руками в волейболе.

Воспитательная - воспитывать у учащихся дисциплину, целеустремленность, чувство коллективизма; научить оказывать взаимопомощь.

Развивающая - развивать координационные способности при выполнении двигательных действий с мячом.

Задачи урока:

1. Совершенствовать у кадет технику верхней передачи, нижнего приема.
2. Обучение технике нападающего удара.
3. Игра по упрощенным правилам (виды волейбола: классический волейбол, пляжный волейбол, парковый волейбол).
4. Развивать быстроту, силу, ловкость, внимание, координацию.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, игровой.

Время проведения: 40 минут

Место проведения: спортивный зал корпуса

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи и волейбольная сетка, свисток, табло.

Часть урока	Содержание	дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	2	3	4
1	Вводная часть	10 мин.	
	1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение темы, задач	2 мин.	Дежурный строит класс и сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку. Учитель сообщает задачи урока.
	2. О.Р.У.	8 мин.	
	-ходьба по залу (на носках руки в стороны; на пятках руки за спину; в полуприседе руки вперед, в полном приседе руки на колени)	1 мин.	Спину держать прямо
	- бег по залу (приставными шагами левым и правым боком руки на пояс; с высоким подниманием бедра; с прямыми ногами вперед, с захлестыванием голени назад)	1 мин.	Бежать друг за другом, не обгонять, внимательно слушать команды
	И.п. о.с. гимнастическая палка внизу 1 – палка вверх, левая нога назад на носок 2 – и.п. 3 – палка вверх, правая носок назад на носок 4 – и.п.	8 – 10 раз	Прогнуться
	И.п. ноги врозь, гимнастическая палка вверху	8-10 раз	Руки держать прямо

	1 – поворот туловища влево 2 - и.п. 3 – поворот туловища вправо 4 – и.п.		
	И.п. ноги врозь, гимнастическая палка вверху 1-2 - наклон туловища влево 3-4 - наклон туловища вправо	8-10 раз	Руки прямо
	И.п. о.с, гимнастическая палка вперед 1 – «выкрут» руками влево 2 – и.п. 3 – то же вправо 4 – и.п.	8-10 раз	Руки прямо Больше амплитуду
	И.п. о.с. гимнастическая палка внизу 1 – палка вверх 2 – наклон вперед, палка вниз 3 – присед, палка вперед 4 – и.п.	8-10 раз	Смотреть вперед Прогнуться Достать носков ног Руки прямо
	И.п. ноги врозь, гимнастическая палка сзади под локти 1 – поворот туловища влево 2 – и.п. 3 – поворот туловища вправо 4 - и.п.	8 – 10 раз	Внимательнее слушать счет
	И.п.ноги врозь, гимнастическая палка сзади внизу 1 – наклон с поворотом к левой ноге 2 – и.п. 3 – то же к правой ноге 4 – и.п.	8-10 раз	Смотреть прямо Правой рукой коснуться носка левой ноги, не выпуская из рук гимнастическую палку
	И.п. о.с. гимнастическая палка внизу 1 – перешагнуть вперед левой 2 – то же правой 3 – перешагнуть назад левой 4 – то же правой	8 – 10 раз	Смотреть прямо Палку не выпускать из рук
	И.п. – о.с. палка перед собой вертикально на полу 1 – мах левой ногой через палку 2 - и.п. 3 – мах правой через палку 4 – и.п.	8 – 10 раз	Туловище прямо выше
2.1	Основная часть -1	10 мин	
	1. Верхняя передача мяча (повторение) - имитация передачи – подбросить мяч над собой, поймать с движением	3 мин.	Обратить внимание на правильность стойки волейболиста и положением рук для передачи.

<p>вперед-вверх</p> <ul style="list-style-type: none"> - то же упражнение с передачей мяча партнеру - передача над собой <p>- верхняя передача мяча в парах(напротив друг друга)</p> <ul style="list-style-type: none"> - то же через сетку в парах - то же с перемещением влево, вправо приставными шагами <p>2. Прием мяча двумя руками снизу(повторение)</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация движений при приеме мяча - подбросить мяч и принять снизу - ударить мяч об пол, и перемещаясь к месту его отскока выйти под мяч и произвести прием снизу - прием мяча снизу двумя руками в парах - один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу - сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу - один партнер производит подачу мяча через сетку, другой принимает двумя снизу <p>3. Прямой нападающий удар</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок мяча двумя руками через сетку в прыжке с 2-3 шагов разбега (упражнение в парах) - то же, но бросок правой (левой) рукой - Встать напротив партнера и произвести удар по мячу в пол - подойти к сетке, подбросить мяч над сеткой и произвести удар по мячу - то же, но с 2-3 шагов разбега - партнер, стоя с другой стороны сетки, делает верхнюю передачу над сеткой, другой производит удар - партнер делает передачу сверху из 3 зоны во 2 или 4 другой производит удар по мячу 	<p>3 мин</p> <p>4 мин.</p>	<p>Руки в плечевом суставе разгибаются полностью, пальцы и кисти рук как можно дольше сопровождают мяч</p> <p>Обратить внимание на точность передачи</p> <p>В момент встречи с мячом руки вытянуты вперед, напряжены, кисти соединены вместе, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Встречное движение сначала начинают ноги, выпрямляясь в коленях, руки позже. Удар по мячу выполняется предплечьем. Ноги после передачи выпрямляются, руки вытягиваются в направлении передачи.</p> <p>Обратить внимание на работу ног</p> <p>Мяч стараться бросать в переднюю линию. Для прыжка вверх выполняется 2-3 шаговый разбег. Последний шаг самый большой и быстрый – напрыгивающий шаг. Одну ногу выносят вперед на пятку – стопорящее движение. Другую ногу подставляют так, чтобы стопы находились на одном уровне. В прыжке одновременно со взлетом делается замах правой рукой вверх-назад. Во время удара кисть накладывается на мяч сверху-сбоку. При ударе рука выпрямляется в локтевом</p>
--	----------------------------	---

			суставе. После удара приземление, сгибая ноги. Обратить внимание на точность передач и приема мяча.
2.2	Основная часть -2	18	игровой
	Игра в классический волейбол (1 отделение)	6 мин	Обратить внимание на правильную расстановку и переходы игроков.
	Игра в пляжный волейбол (2 отделение)	6 мин	Обратить внимание на правильность второй передачи
	Игра в парковый волейбол (3 отделение)	6 мин	Обратить внимание на соблюдение правил игры
3	Заключительная часть	2 мин.	
	Построение, подведение итогов Домашнее задание Сбор инвентаря		Имитация шагов разбега при нападающем ударе