**МБОУ Курно – Липовская СОШ**

**План – конспект урока по волейболу**

**Класс:9**

**Учитель Галушкин В.В.**

**2016 год**

**Задачи урока**:

Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху и снизу; совершенствовать технику нападающего прямого удара; закреплять навыки командных действий в защите и в организации атаки; развивать ловкость, быстроту и прыгучесть; воспитывать смелость, настойчивость и взаимовыручку.

**Тип урока**: обучающий.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь**: сетка в/б; мячи в/б; мячи теннисные; секундомер; свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | Организационно – методические  указания |
| **I** | **Вводная** | 13мин. |  |
|  | 1.Построение, сообщение темы урока, постановка задач | 1 мин. | Совершенствовать технику элементов в/б, закреплять навыки командных действий. |
| 2.Ходьба с переходом на медленный бег, бег приставными шагами, левым и правым боком вперед, бег спиной вперед, бег с ускорением, челночный бег | 3 мин. | Во время бега приставными шагами возможно выполнять имитацию приема мяча сверху, снизу и «блокирование». Во время бега соблюдать дистанцию |
| 3. **Выполнение упражнений на растягивание:**  а) и.п. – основная стойка, вращение рук вперед и назад;  б) вращение туловища влево, вправо;  в) и.п. – стоя, ноги как можно шире, присесть на левую и перекат на правую ногу;  г) и.п. – стоя, ноги как можно шире, наклоны вперёд до касания пола кистями (локтями). | 3 мин. | Упражнения выполнять с максимальной амплитудой  Повторить 6 - 8 раз |
| 4. **Прыжковые упражнения:**  а) прыжком запрыгнуть на скамейку, спрыгнуть – ноги врозь и т.д.;  б) прыжком двух ног перепрыгнуть скамейку, стоя слева – направо и наоборот;  в) прыжком двух ног с трёх шагов разбега– перепрыгнуть скамейку, имитируя нападающий удар. | 2 мин. | Прыжки выполняются через  3 скамейки, поставленные «лесенкой»,  одна в полутора метрах от другой, с продвижением вперед и соблюдением дистанции |
|  | 5. **Упражнения на сетке.**  а) Блокирование в парах на сниженной сетке.  б) Метание мяча через сетку в прыжке | 2мин.  2 мин. | Передвижение вдоль сетки приставными шагами, в парах, лицом друг к другу; во время выпрыгивания поднять кисти рук как можно выше над сеткой (можно коснуться кистями), соблюдая интервал между парами 1 – 1,5 м.  Первый игрок в 3 м от сетки, выполнив разбег, выпрыгивает для метания малого теннисного мяча через сетку в трехметровую зону партнера, который ловит мяч, отскочивший от пола, выполняя то же самое, что и первый игрок |
| **II** | **Основная** | 25 мин. |  |
|  | 1. **Передача мяча в парах:** | 4 мин. |  |
|  | а) передача мяча сверху и снизу на расстоянии 5 -6 м друг от друга;  б) передача мяча сверху, прием, «свеча» над головой, а затем партнеру; |  | Следить за техникой выполнения элементов. |
| 2.Передача мяча в сдвоенных парах: передача мяча, прием - «свеча» партнеру, передача другой паре. | 2 мин. | Пара игроков 1 и 2 стоят напротив пары игроков 3 и 4. Игрок 1 принимает мяч и выполняет передачу над собой, игрок 2 выполняет передачу игроку 3 и т.д. |
| 6.Учебная игра в волейбол  Чередование заданий:   * играть в 3,6,2 касания; * играть только зонами (защиты или атаки). | 19 мин. | Закреплять навыки командных действий в защите и в организации атаки |
| **III** | **Заключительная** | 2 мин. |  |
|  | Построение, подведение итогов урока. Оценки за урок, выявление ошибок, анализ выполнения задач урока.  Организованный выход из спортзала |  | Домашнее задание. Выполнять упражнения на развитие силы, а также упражнения для развития гибкости |