

Волейбол. 9-й класс

Тема урока «Совершенствование приёма мяча сверху и снизу»

Цель урока: развитие основные физические качества посредством волейбола.

Задачи урока:

образовательные:

- совершенствование приёма мяча сверху и снизу;
- провести учёт техники выполнения нижней прямой подачи.

оздоровительные и развивающие:

- формирование правильной осанки;
- развитие силы мышц рук и брюшного пресса;
- развитие ловкости и координационных движений;

воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки;
- воспитание терпеливости, целеустремленности, коммуникативности.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: воздушные шары, музыкальное сопровождение, набивные мячи один на пару, волейбольные мячи один на пару, свисток, секундомер.

Ход урока

Этапы урока		Частная задача этапа	Дозировка	Организационно-методические указания
Деятельность учителя	Деятельность учащихся			
1. Подготовительная часть. 12 мин.				
Сообщение учащимся задач урока, средств и методики оценивания. Психологический настрой детей на предстоящее занятие, проверка пульса.	Восприятие объяснения учителя.	Организовать детей к уроку.	1 мин	Построение в шеренгу, проверка наличия спортивной формы, готовности к уроку, выявление больных. Формы организации: поточная, в парах, по отделениям, индивидуальная. Считать за 6 сек, умножить на 10. каждый ученик запоминает свою цифру.
<p>Проведение ОРУ в движении и упражнений на формирование осанки и коррекции плоскостопия.</p> <p>Ходьба</p> <p>1) на носках, руки вверх, вращения кистями;</p> <p>2) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями;</p> <p>3) на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.;</p> <p>4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх;</p> <p>5) перекатом с пятки на носок, левая рука вверх, правая вниз,</p>	Выполнение ОРУ в движении и упражнений на формирование осанки и коррекции плоскостопия.	Подготовить запястные, коленные и голеностопные суставы к работе в основной части урока.	<p>10 мин</p> <p>по 4 об.</p> <p>0,5 круга по 4 об.</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p>	<p>Влево, вправо.</p> <p>Восьмёркой</p> <p>Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения.</p> <p>Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.</p>

<p>Бег в медленном темпе; передвижение приставными шагами левым и правым боком в стойке волейболиста; скрестный шаг левым (правым) боком; бег спиной вперед.</p> <p>Ходьба с выполнением дыхательных упражнений и получением набивных мячей.</p> <p>Специальные дыхательные упражнения Дышать через нос, рот плотно закрыть. Повторять с ритмичными интервалами согласные звуки Б, В, Н, Т, Ж, Ш, Ф воздух как бы выталкивается через нос. Проведение ОРУ с набивными мячами и воздушными шарами.</p> <p>Игра «Передай воздушный шар»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Броски мяча двумя руками из-за головы. 2) Броски мяча правой рукой. 3) Броски мяча левой рукой. 4) Один выполняет броски мяча над собой (имитация передачи над собой), партнёр выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 5) Приседания с мячом за головой и броски партнёру при вставании. 	<p>Выполнение ОРУ с набивными мячами</p>	<p>Подготовить организм детей к работе в основной части урока.</p> <p>Развивать внимание, укреплять мышцы рук, ног брюшного пресса и спины.</p>	<p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин 6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Мальчики бегут по внешнему кругу в быстром темпе, девочки – по внутреннему кругу в среднем темпе. Сигнал к смене бега подаётся голосом.</p> <p>Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом со звуком У-У-Х! выдох должен быть длиннее вдоха.</p> <p>Внимание сосредоточить на органах дыхания. Эффект: обеспечивает эффективную вентиляцию легких.</p> <p>Упражнение выполняется в парах. Встать напротив друг друга поперёк зала на расстоянии 3 м. Мальчики получают н/м 2кг, девочки – 1кг. Обратить внимание учащихся на движение кистей, включать в работу мышцы брюшного пресса, мяч провозить прямыми руками. Рука прямая, хлёсткое движение кисти; нога, противоположная бросающей руке выставлена вперёд. Вести контроль над выполнением упражнений словесно и индивидуально, подходя к каждой паре.</p>
	<p>Подсчёт пульса. Сравнение с начальным значением.</p>		<p>1 мин</p>	

2. Основная часть (28 мин)				
<p><i>I отделение.</i> 1) Передачи мяча в парах сверху и снизу. 2) Передачи мяча над собой - передачи партнеру.</p> <p><i>II отделение.</i> 1) Передачи мяча во встречных колоннах с последующим перемещением в конец своей колонны.</p>	Взаимооценка.	Совершенствование приёма мяча сверху и снизу	8 мин 8 мин 7 мин	После выполнения каждого упражнения учащиеся оценивают действия друг друга. Чередовать высоту верхней передачи. Своевременно определять способ передачи. Меняться ролями после выполнения 10 ударов. Акцентировать внимание на движении руки, положении кисти на мяче, добиваться хлесткого удара расслабленной кистью.
<p>Игра «пятнашки» в стойке с мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) На правой ноге; 2) На левой ноге; 3) На двух ногах; 4) Смена ног по команде. 	Соблюдение правил игры	Быстрота и точность передач, развитие внимания	5 мин	Следить за выполнением правил игры
3. Заключительная часть (5 мин)				
<p>Успокаивающее дыхание: Вдох - выдох - пауза 4 с - 4 с - 2 с 4 с - 5 с - 2 с 4 с - 6 с - 2 с Снижение ЧСС, подготовка к следующему уроку.</p>	Выполнение дыхательных упражнений.		3 мин	<p>Построение в круг. Релаксация: представьте себя на берегу моря, светит солнце вам приятно, вы не чувствуете усталости, вы бодры и полны сил.</p> <p>Подсчёт пульса; Сравнить полученные значения ЧСС с начальными.</p>
<p>Подведение итогов урока. Рефлексия: - всем ли понятны критерии оценки? - все ли согласны с выставленными отметками? - чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении</p>		Организованное завершение урока.	1 мин	<p>Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность; отметить организацию работы по отделениям, зачитать выставленные отметки. Отмечать ответы учащихся и учитывать их на следующих уроках.</p>

<p>волейбольных упражнений? - у кого-то появился интерес к волейболу? - выполнены нами поставленные задачи?</p>				
<p>Домашнее задание. Организованный уход из зала.</p>			<p>1 мин</p>	<p>Подготовка к тестированию: поднятие туловища - 20-30 раз, подтягивания (м) – 8 раз, сгибание рук в упоре лежа (д) – 10 раз, наклоны вперёд с доставанием пола кистями.</p>