**План-конспект открытого урока по волейболу для 9-го «А» класса**

**на тему**

**«Совершенствование техники игры в волейбол»**

**Цели урока:**

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

**Воспитательна**я - воспитывать у учащихся дисциплину, целеустремленность, чувство коллективизма; научить оказывать взаимопомощь.

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

**Задачи:**

1.Закрепление выполнения отдельных элементов техники волейболиста: передвижение в основной стойке.

2. Закрепление выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и во время перемещения.

3. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

**Местопроведения:** спортивный зал.

**Инвентар**ь: волейбольные мячи, теннисные мячи, свисток, волейбольная сетка.

**Датапроведения***:* 18.032020г.

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой, игровой.

**Время проведения:** 40 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка | ОМУ |  |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| I. Вводная часть. (7 мин.) | 1. Построение, сообщение задач урока. 2. Повороты на месте. 3. Ходьба:  * на носках * на пятках * с высоким подниманием бедра * в полуприседе * свободным шагом с переходом на бег  1. Беговые упражнения под музыку:  * приставными шагами * бег спиной вперед * с изменением направления движения * бег с отведением бедра назад и захлестыванием голени * бег прыжками с ноги на ногу  1. Общеразвивающие упражнения на месте без предмета. | 1 мин. 1,5 мин.          2,5 мин.        2 мин. | *Следить за осанкой.*  Бег с отведением бедра назад и захлестыванием голени.  Быстрыми поочередными движениями голень захлестывается назад с касанием ягодиц пятками. Туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях.  *Бег прыжками с ноги на ногу.*  Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, посылается коленом вперед-вверх до горизонтального положения. Туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и двигаются вперед-назад. В момент отталкивания туловище, бедро, голень, стопа составляют прямую линию. Отталкиваться под острым углом, т.е. вперед, а не вверх. Темп выполнения быстрый. |
| II. Основная часть. (30 мин.) | *Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками с переменой мест.*   1. Объяснение и показ техники передачи сверху с переменой мест (в тройках). 2. Передача мяча сверху двумя руками в парах. 3. Передача мяча в тройках с перемещением по часовой стрелке. 4. Передача мяча сверху над головой в тройках со сменой мест с последующим поворотом на 180 градусов.   *Совершенствование техники нижней прямой подачи.*   1. Объяснение и показ техники выполнения. 2. Имитация удара: бьющая рука при замахе отводиться вниз - назад и имитирует удар, другая рука удерживает мяч на уровне пояса. 3. Имитация подачи. 4. Нижняя прямая подача в зоны 1,5,6.   *Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.*   1. Имитация приема мяча снизу. 2. Передача мяча в парах в глубину площадки. 3. Передача мяча в парах с отклонениями вправо и влево.   *Двусторонняя игра.* | 2 мин.  3 мин.  3 мин.  4 мин.      1 мин.  1 мин.    1 мин.  3 мин.    1 мин.  2 мин.  2 мин.    7 мин. | *Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками.*  Встреча рук с мячом над лицом несколько впереди. Разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук придать мячу нужное направление.  После передачи мяча учащийся бежит и занимает место соседа слева.  *Техника выполнения нижней прямой подачи.*  Стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, бьющая рука впереди, туловище наклонено вперед. Другая рука, согнутая в локте, удерживает мяч на уровне пояса. Бьющая рука отведена назад в положении замаха. Подбросить мяч на высоту 20-30 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеча. Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх.  *Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками*  Туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед-вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях. Руки в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук. |
| III. Заключительная часть. (3 мин.) | 1. Построение. Подведение итогов. 2. Методические указания. 3. Выставление оценок. 4. Домашнее задание. | 3 мин. | Отметить наиболее активных учащихся.  Повторить по учебнику технику выполнения передачи мяча у сетки и через сетку |

**Литература:**

1. Кузнецов, В.С. методика обучения основным видам движений на уроках физической  культуры в школе [Текст]/ В.С. Кузнецов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 176с.
2. Лях, В.И. Физическая культура [Текст]: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2005. - 207с.