

План-конспект

открытого урока по волейболу в 9 классе

"Совершенствование навыков владения мячом на уроках волейбола»

Цель урока:

Улучшить технику владения волейбольным мячом у школьников.

Задачи урока:

Образовательная – совершенствовать верхнюю передачу и приём мяча снизу в парах, у сетки, зонной передачи; закрепление техники нападающего удара.

Воспитательная - воспитывать у учащихся целеустремленность, чувство коллективизма, взаимовыручку и взаимопомощь.

Развивающая – развивать внимание и физические качества: ловкость, быстроту, силу.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, игровой.

Время проведения: 45 минут

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи и волейбольная сетка, свисток, таблицы с тактическими действиями игроков на площадке.

Часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Вводная	12 мин	
	1. <i>Построение</i> , сдача рапорта, сообщение темы и задач.	1 мин	Дежурный строит класс и сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку. Учитель сообщает задачи урока.
	2. <i>Ходьба по залу:</i> - на носках; - на пятках; - на внешнем своде стопы.	1 мин	Кисти в «замок», круговые вращения кистями. Кисти в «замок», руки вперед-вверх. Руки согнуты в локтях, выполняются повороты туловища.
	3. <i>Бег:</i> -с остановкой по свистку; -спиной с остановкой по свистку; - приставным шагом в стойке волейболиста.	1 мин	Принять стойку волейболиста, приём мяча сверху. Принять стойку волейболиста, приём мяча снизу. Имитация передачи мяча сверху и приема мяча снизу
	4. <i>Перестроение в 2 колонны с поворотом в 2 шеренги.</i>		Учащиеся перестраиваются по команде, проходят вдоль сетки.
	5. <i>ОРУ:</i>	6 мин	Комплекс проводит учащийся, учитель корректирует правильное выполнение. Следить за выпрямлением рук и прогибом назад.

	<p>5.1. И.п. – о.с., кисти в «замок». 1, 3, - ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться, 2,4 - и.п.</p> <p>5.2. И.п. - о.с., кисти в «замок». 1-4- ходьба на месте, не отрывая носков.</p> <p>5.3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – наклон вправо, 3-4- наклон влево.</p> <p>5.4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 круговые вращения кистями; 5-8- круговые вращения в локтевом суставе, предплечьями.</p> <p>5.6. И.п.- стойка ноги врозь, руки за головой. 1-2 – наклон туловища вперёд; 3- наклон вниз, 4- и.п.</p> <p>5.7. И.п. – упор лёжа Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p>5.8. И.п. - упор присев. Выпрыгивание из и.п. с имитацией нападающего удара.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>3раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз.</p>	<p>Выполнять круговые движения кистями.</p> <p>Колени не сгибать, наклон точно в сторону.</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>Прогибать спину, соединяя лопатки. Достать пола пальцами.</p> <p>Юноши на пальцах, девушки на ладонях.</p> <p>Максимально высоко выпрыгивать вверх, приземляясь на согнутые ноги.</p>
	<p><i>5. Специально подводящие упражнения:</i></p> <p>- прыжки вдоль сетки с выполнением блокировки;</p> <p>- имитация нападающего удара у сетки;</p>	<p>3 мин</p>	<p>Выполняются в 2 шеренги, с обеих сторон сетки. Вдоль сетки передвигаться приставным шагом, ноги при приземлении сгибать, при выпрыгивании вверх, кисти выносить выше сетки, сетку не задевать. Выполняется во встречных шеренгах, по свистку. Обратить внимание на замах бьющей руки</p>

	-имитация нападающего удара с линии нападения.		и приземление с отскоком от сетки. Выполняется во встречных шеренгах, по свистку. Обратить внимание на замах бьющей руки и выпрыгивание без заступа линии нападения.
II.	Основная	30 минут	Работа строится в двух подгруппах: мальчики у сетки, девочки в зонах 1-6, потом меняются при выполнении передач у сетки и нападающего удара.
	<i>1. Передача мяча в парах:</i> - набрасывание мяча; - верхняя передача мяча над собой - партнёру; - верхняя передача мяча и приём мяча снизу; - передача спиной к сетке над собой - партнёру.	5-7 минут 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Передачи выполняются у сетки. Сетку руками не задевать. Ловить мяч подушечками пальцев, кисти образуют чашу. Первую передачу выполнять высоко, следить за точностью. Принимать мяч на предплечья или пальцами, не проваливая на ладонь. Передачу выполнять чётко стоя спиной к сетке, вторую передачу желательнее выполнять пальцами. Партнёр мяч ловит.
	<i>2. Нападающий удар в парах с отскоком в пол.</i>	5-7 минут	Удар выполнять всей ладонью, пальцы не разводить.
	<i>3. Зонная передача:</i> - из зоны 2, в зону 3 и обратно в зону 2; - из зоны 2 в зону 3, дальше в зону 4; - из зоны 1 в зону 3, из зоны 3 в зону 6 для выполнения нападающего удара; - из любой зоны в зону 3, дальше отправить мяч за спину через сетку.	10 мин	Следить за точностью передачи. Если передача не получилась, повторить второй раз. Приём мяча в зоне 3 любой: сверху или снизу, разрешается ногой. При выполнении нападающего удара из зоны 6 обратить внимание на заступ линии нападения.
	<i>4. Учебная игра с применением изученных элементов.</i>	6-10 минут	Обратить внимание на игру в три касания.

Ш.	Заключительная	3 мин	
	Построение, подведение итогов. Блиц-опрос. Раздача домашнего задания. Организованный уход из зала.		Проанализировать выполнение задач урока. По технике передачи мяча сверху и приёма мяча снизу (проводится в письменной форме). Домашнее задание - ответить на вопросы по технике нападающего удара.

Блиц-опрос

Передача мяча сверху двумя руками		
1. Где происходит встреча кистей рук с мячом?		А. Степенью развития скоростно-силовых качеств рук.
2. Чем обусловлен угол сгибания рук в локтях при передаче?		Б. От участия в передаче всех пальцев рук и прямолинейности приложения усилий по отношению к траектории полёта мяча
3. От чего зависит полёт мяча без вращения при передаче?		В. Вверху над лицом
Прием мяча снизу двумя руками		
1. Какое положение сомкнутых кистей и предплечий рук?		А. Под углом 90°
2. Под каким углом должен приниматься (отбиваться) мяч по отношению к предплечьям рук?		Б. Кисти сомкнуты под углом и опущены вниз, руки прямые и развёрнутые.

Домашнее задание (разобрать самостоятельно)

Атакующий (нападающий) удар (Проблемные вопросы):

1. Какую роль играют активные движения рук при отталкивании?
2. Почему рука при ударе по мячу должна быть прямой?
3. Чем достигается активное движение кисти при ударе по мячу?
4. Чем отличается рациональная техника атакующего удара?