**План-конспект открытого урока по волейболу для 9 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 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**: 45 минут

**Место проведения**: спортивный зал

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | дозировка | ОМУ  (организационно-методические указания) |
| **Подготовительная часть**  12 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  1 – поворот туловища влево  2 - и.п.  3 – поворот туловища вправо  4 – и.п. | 8-10 раз | Руки держать прямо |
|  | 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 |
| **Основная часть** 30 мин | | | |
|  | *1. Верхняя передача мяча (повторение)*  - имитация передачи – подбросить мяч над собой, поймать с движением вперед-вверх  - то же упражнение с передачей мяча партнеру  - передача над собой  - верхняя передача мяча в парах( напротив друг друга)  - то же через сетку в парах  - то же с перемещением влево, вправо приставными шагами  *2.Прием мяча двумя руками снизу(повторение)*  - 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  *3. Прямой нападающий удар*  - 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  Игра в классический волейбол  (1 группа)  Игра в пляжный волейбол  (2 группа)  Игра в парковый волейбол  (3 группа) | 3 мин.    3 мин  4 мин.  6 мин  6 мин  6 мин | Обратить внимание на правильность стойки волейболиста и положением рук для передачи.  Руки в плечевом суставе разгибаются полностью, пальцы и кисти рук как можно дольше сопровождают мяч  Обратить внимание на точность передачи  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.  Обратить внимание на работу ног  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 суставе. После удара приземление, сгибая ноги.  Обратить внимание на точность передач и приема мяча.  Обратить внимание на правильную расстановку и переходы игроков.  Обратить внимание на правильность второй передачи  Обратить внимание на соблюдение правил игры |
| **Заключительная часть** 3 мин. | | | |
|  | Построение, подведение итогов  Домашнее задание  Сбор инвентаря |  | Имитация шагов разбега при нападающем ударе |

**Технологическая карта урока по физической культуре.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет, класс, автор программы** | Физическая культура, 9 класс, Лях В.И. |
| **Урок проводит:** | учитель физической культуры МБОУ «Школа №15» |
| **Тип урока** | Структура урока комплексного применения знаний и умений |
| **Тема урока** | Раздел программы: Волейбол. Тема: «Совершенствование техники верхней передачи, нижнего приема. Обучение технике нападающего удара» |
| **Планируемые результаты** | П**редметные:**  Обучение технике нападающего удара.  **Личностные УУД:**  Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, прыгучесть.  **Метапредметные:**  *Регулятивные УУД*:  Формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности в волейбол  *Коммуникативные УУД*:  Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности  *Познавательные УУД*:  Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов волейбола.  Для чего в волейболе применяется нападающий удар. |
| **Основные понятия** | Верхняя подача, нижний приём, нападающий удар. |
| **Межпредметные связи** | Физика, биология. |
| **Форма урока** | Фронтальная, индивидуальная, групповая |
| **Технология** | Обучающая, здоровьесберегающая, развивающая |
| **Оборудование** | Волейбольные мячи и волейбольная сетка, свисток, табло, карточки. |

**Ход урока**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность учащегося | | | |
| Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Подготовительная часть**  12 мин.  -ходьба по залу ( на носках руки в стороны; на пятках руки за спину; в полуприседе руки вперед, в полном приседе руки на колени)  - бег по залу ( приставными шагами левым и правым боком руки на пояс; с высоким подниманием бедра; с прямыми ногами вперед, с захлестыванием голени назад)  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.  И.п. ноги врозь, гимнастическая палка вверху  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  И.п. о.с, гимнастическая палка вперед  1 – «выкрут» руками влево  2 – и.п.  3 – то же вправо  4 – и.п.  И.п. о.с. гимнастическая палка внизу  1 – палка вверх  2 – наклон вперед, палка вниз  3 – присед, палка вперед  4 – и.п.  И.п. ноги врозь, гимнастическая палка сзади под локти  1 – поворот туловища влево  2 – и.п.  3 – поворот туловища вправо  4 - и.п.  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.  И.п. о.с. гимнастическая палка внизу  1 – перешагнуть вперед левой  2 – то же правой  3 – перешагнуть назад левой  4 – то же правой  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. | Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок  Показ и комментарии во время просмотра фильма «Обучающее видео по волейболу»  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока  Все упражнения разминки выполнять по 4 повтора  упражнения выполняются в кругу  При выполнении упражнений разминки организуем анализ правильности выполнения упражнений  Упражнения выполнять на максимальной амплитуде  При выполнении прыжков следить за интервалом | Использование волейбольных упражнений (прыжки, бег, передача мяча) в жизни  установить роль разминки при подготовке организма к игре в волейбол  Уточнить влияние разминки мышц рук и ног на готовность к физическим нагрузкам в волейболе | Анализ имеющихся знаний о волейболе  Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп | Для современного [волейбола](http://samvolley.ru/istoriya-volejbola/istoriya-volejbola.html)атакующие действия имеют существенное значение, так как именно в нападении добывается около 60% результативных действий команды. Соответственно, нападающие, а равно и техника нападающего удара имеют существенное значение. | Обсудить ход предстоящей работы  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при обсуждении и работе над освоением техники нападающего удара. |
| **Основная часть** 30 мин  *1. Верхняя передача мяча (повторение)*  - имитация передачи – подбросить мяч над собой, поймать с движением вперед-вверх  - то же упражнение с передачей мяча партнеру  - передача над собой  - верхняя передача мяча в парах( напротив друг друга)  - то же через сетку в парах  - то же с перемещением влево, вправо приставными шагами  *2.Прием мяча двумя руками снизу(повторение)*  - 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  *3. Прямой нападающий удар*  - 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  Игра в классический волейбол  (1 группа)  Игра в пляжный волейбол  (2 группа)  Игра в парковый волейбол  (3 группа) | Следит за выполнеием упр. Исправляет ошибки совместно с уч-ся осв.от ур. ф.к.  Делит класс в две колонны.  Объяснение, показ, исправление ошибок  Поточный метод (два потока)  (две колонны) работают параллельно. | Подобрать разбег и прыжок таким образом, чтобы контакт с мячом произошел в самой верхней точке прыжка.  Выполняют имитирующие упражнения для освоения и правильного подбора разбега.  Выполнение прыжков с двух шагов разбега.  Выполнение подводящих упражнений.  1.В парах.  Один ученик с мячом, другой без мяча. Выполняют в движении; два приставных шага и прыжок над сеткой одновременно касанием мяча.  Удары по мячу, работа в парах.  Выполнение разбега, отталкивания, прыжка, приземления.  С двух шагов разбега, запрыгивание на гимнастический мост, отталкивание с моста одновременно двумя ногами, прыжок резкий бросок мяча через сетку, приземление на обе ноги | Определить фазы нападающего удара  Фиксирование (работу выполняют осв. от ур. ф.к.) при выполнении уч-ся нап. удара на сот. тел. и сравнить свою технику и технику профессионалов, с видео «Волейбол- обучающее видео» и анализировать с одноклассниками и с учителем.  Игроку следует рассматривать корпус, плечо, локоть, кисть в качестве единого целого. Кисть соприкасается с мячом в точке на верхней поверхности по центру. Причем период соприкосновения и следования кисти за мячом по возможности сокращается до наименьших значений.  До удара следует сохранять полный зрительный контроль за мячом, так как только такое наблюдение позволяет выполнить точный удар по мячу. Помимо этого, следует учитывать каждую указанную составляющую нападающего удара и при потребности тренировать в отдельности дабы не допускать таких неточностей как несвоевременный разбег, расположение под мячом, согнутый локоть, не напряженная кисть при ударе, отсутствие контроля цели удара. | ***Общая концепция выполнения нападающего удара***  В целом атакующее движение по мячу является вполне естественным и изначально понятным. Данный факт обуславливает индивидуальность выполнения такого элемента как нападающий улар в волейболе для каждого отдельного спортсмена. На технику выполнения могут воздействовать такие нюансы как высота прыжка и самого спортсмена, ведущая рука, длина рук, скорость движения, форма кисти при ударе и многое другое. Существенное значение для выполнения нападающего удара имеет позиция. Как известно волейбол в целом предполагает активную работу ногами и перемещение, равно и для нападающих при переходе в нападение следует активно открываться, то есть перемещаться от сетки и выбирать наиболее оптимальную позицию для выполнения удара  ***Фиксация зрения*** В целом волейбол требует от спортсмена распределения внимания и данный факт подтверждается и техникой выполнения нападающего удара. В прыжке взгляд спортсмена направляется в сторону сделанного паса, но периферическим зрением нападающий оценивает действия блока соперника |  |
| **Заключительная часть** 3 мин.  Построение, подведение итогов  Домашнее задание  Сбор инвентаря | Восстановление дыхания, пульса  **Домашнее задание:** Дайте оценку технике нападающего удара с точки зрения его:  - сложности выполнения  - уровня физической подготовленности для его исполнения.  Приведите аргументы по каждому из параметров. В чем полезность выполнения нападающего удара или его отдельных элементов (перечислить; разбег, прыжок, замах, удар, приземление) для физического развития человека. | Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Осознать нужность домашнего задания | Условия, необходимые для достижения поставленной цели  Определить смысл поставленной на уроке учебной задачи | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ | Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей |
| ***4.*** Рефлексия деятельности (итог урока) | Организует рефлексию  Что нового узнали на уроке, что запомнилось больше всего, что удалось, над чем надо поработать? | Заполнить лист самооценки  1. Понравился ли тебе урок?  2. Понял ли ты тему урока?  3. Как ты думаешь, какие физические качества тебе надо развивать, чтобы правильно выполнить нападающий удар?  4. Какую бы оценку ты себе поставил за выполнение нападающего удара? Подчеркнуть. «2», «3», «4», «5».  5. Подчеркни, какую оценку заслуживает Ваш класс за работу на уроке.  «2», «3», «4», «5». | | | |