

Урок волейбола с использованием групповых упражнений. 9-й класс .

Березюк Виталий Александрович, учитель физической культуры

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток, интерактивная доска.

Цель урока: совершенствование техники передач и приёма в условиях непрерывного взаимодействия с группой товарищей.

Задачи урока: развитие скоростно-силовых, координационных способностей, коммуникативных качеств личности.

В соревновательной части урока класс делится на две команды. Большее количество команд составлять не целесообразно, так как в этом случае во время перемещений учащиеся будут сталкиваться друг с другом. Побеждает команда, сделавшая меньше потерь мяча за 1 минуту или сделавшая большее количество передач.

Ход урока представлен таблицей

Части урока	Содержание	Дл. этапа	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока, инструктаж по технике безопасности.	2 мин	Сообщить учащимся тему урока, объяснить для чего используют групповые упражнения при подготовке волейболистов. Обратить внимание на аккуратное обращение с мячом, ловле, подбору (в случае неудачного выполнения кем-то приёма) и передаче мяча другой группе прокатом мяча по полу так , чтобы он никому не помешал.
	2. Ходьба с потягиванием рук вверх и в стороны, бег по периметру спортивного зала;	30 с	
	Бег с ускорением по правой стороне спортивного зала (4-5 ускорений);	30 с	
	Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами правым (левым) боком вперёд:	30 с	
	Перемещение подскоками с ноги на ногу с круговыми движениями рук в плечевых суставах;	30 с	Ноги слегка согнуты в коленях, руки перед грудью, согнуты в локтях.
	Ходьба, построение,	1	

	перестроение в колонну по 4 с размыканием на расстояние вытянутой руки.	мин.	
	3. Специальные упражнения на растяжение: - обняв левой рукой голову, достать кистью подбородок, то же в другую сторону; - заведя левую руку за голову, взявшись правой за левое плечо потянуть его вправо, то же для правой руки; - положив левую руку на правое плечо, надавить правой рукой на локоть левой, то же в другую сторону; - заведя левую руку за спину сверху, а правую руку снизу, соединить их в замок, то же в другую сторону. - соединить руки в замок за спиной, потянуться назад и, наклонившись вперёд, потянуться руками вверх; - лечь на пол на спину, руки в стороны, согнув левую ногу, опустить на пол слева, потянуться к левой руке (лопатки прижаты к полу); то же проделать в другую сторону; - лечь на живот, руки в стороны, плотно прижаты к полу, прогибаясь, достать левой ногой правую руку; то же проделать в другую сторону; - стоя: сделать глубокий выпад вперёд с левой ноги, сделать несколько покачиваний; то же проделать в другую сторону. - скрестив пальцы рук перед собой, размять запястные суставы, затем вытянуть руки вперёд ладонями	5 мин	Стараться поднять себя руками как можно выше. Все упражнения выполнять до лёгких болевых ощущений.

	наружу не разъединяя рук и потянуться вперёд; встряхнуть кисти рук.		
Основная часть	1. Упражнения в четверках на технику передач:		Учащиеся располагаются парами по боковым сторонам спортивного зала.
	- 1-й учащийся выполняет верхнюю передачу противоположной паре и отходит назад, уступая место товарищу по паре, затем верхнюю передачу выполняет 2-й учащийся;	2 мин	Обратить внимание на то, что не следует направлять мяч за спины противоположной пары.
	- то же упражнение, но каждый учащийся выполняет нижнюю передачу мяча;	2 мин	Необходимо стремиться точно выполнять передачи.
	-1-й учащийся выполняет приём снизу, а 2-й верхней передачей направляет мяч паре напротив;	3 мин	После выполнения упражнения примерно 1 мин ученики меняются ролями.
	- 1-й учащийся выполняет приём снизу над собой, а затем верхнюю передачу 2-му за голову. 2-й учащийся верхней передачей в прыжке направляет мяч паре напротив;	3 мин	
	- то же упражнение, но после выполнения передачи за голову ученик выполняет выпад в сторону с касанием пола двумя руками и возвращается исходную стойку;	3 мин	
	- то же упражнение, но вместо выпада выполняется упор присев-упор лёжа;	3 мин	
	-то же, но второй учащийся выполняет нападающий удар целясь в принимающего из второй пары. Выполнив приём ученик из противостоящей пары адресует мяч своему напарнику, который	5 мин	Выполняя нападающий удар, не нужно бить по мячу сильно. Необходимо обратить внимание на точность выполнения удара целясь в область коленей принимающего.

	выполняет нападающий удар в обратном направлении;		
	- выполнив передачу, учащийся перебегает на другую сторону и в порядке очереди выполняет передачу.	3 мин	Все учащиеся перемещаются в направлении часовой стрелки.
	2. Соревнование в передачах на точность во встречных колоннах через сетку: - учащиеся выполняют передачи по очереди перемещаясь в конец своей колонны; - после передачи ученик перебегает на противоположную сторону.	8 мин	Проигравшая команда выполняет сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Игра по правилам до 15 очков
Заключительная часть	1. Построение. Упражнение на расслабление: “Закрывать глаза. Расслабить плечи, предплечья, кисти рук, Представьте себя на берегу моря... Сжать кулаки. Открыть глаза.”	1 мин	Учащиеся отключаются от соревновательной атмосферы и приводятся в готовность к следующим урокам.
	2. Рефлексия. “Ребята! Насколько сложными и интересными вам показались упражнения данного урока?”	2 мин	Учащиеся высказывают своё мнение о характере и качестве выполнения заданий урока.
	3. Домашнее задание: придумать групповое упражнение и показать на следующем уроке.	1 м	