

**Открытый урок по физической культуре в 9 «в» классе**  
**по разделу: «Спортивные игры»**

**Цель урока:** совершенствование техники выполнения элементов волейбола.

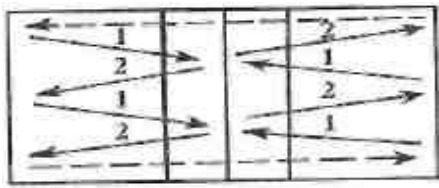
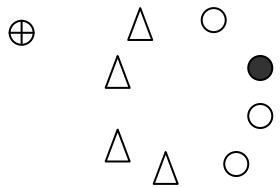


**Тема:** Закрепление техники владения мячом. Совершенствование техники нападающего удара и подачи мяча.

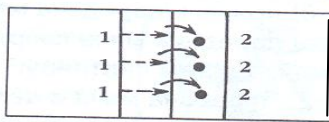



**Тип урока:** совершенствование ЗУН.

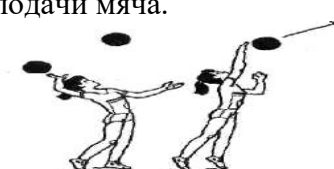
**Продолжительность урока:** 40 мин.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** сетка волейбольная, сетка-мишень для повышения точности передачи мяча, мячи волейбольные, мячи резиновые, скакалки, скакалки утяжелённые, трос для ограничения подач, гимнастические скамейки, секундомер, свисток, демонстрационная доска для показа схем передвижений игроков и передач мяча.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I</b>	<b>Вводная часть.</b>	<b>15 мин</b>	
	1. Построение, рапорт дежурного, сообщение задач урока. Измерение пульса.	1 мин	Дежурный ученик сдает рапорт учителю о готовности к уроку. После сдачи рапорта 3-4 учащихся выполняют тест на оценку по теме «Волейбол» (4 мин. См. приложение №1). Обратить внимание на дисциплину учащихся.
	2. Бег: 1) медленный бег; 2) бег приставными шагами правым боком; 3) бег приставными шагами правым боком;	2 мин	Следить за правильной осанкой, дыханием. Во время бега приставными шагами выполнять имитацию приёма мяча сверху, снизу и «блокирование».
	3. Бег «ёлочкой»: 1) Бег к сетке с ускорением, коснуться рукой средней линии. 2) Бег спиной вперёд, от средней линии к лицевой. Вдоль боковой линии, прыжками толчком обеими ногами из приседа до лицевой линии.	2 мин 1 мин 1 мин	
	4. Выполнение упражнений на растягивание: а) И.п. - основная стойка. Круговые движения руками. 1-4 - вперед; 5-8 - назад; б) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем. 1-4 - вправо; 5-8 - влево; в) И.п. - присед на правой, левую ногу в сторону на носок, руки на пояс. Перекаты. 1-2 - перекат влево; 3-4 - перекат вправо.	2 мин 3 раза 3 раза 3 раза	Для выполнения упражнений, класс располагается по кругу по всей ширине спортзала на вытянутые руки. Дежурный ученик проводит упражнения. Следить за правильным выполнением упражнений 
	5. Прыжковые упражнения: Прыжки на гимнастическую скамейку, через скакалку.	3 мин	После прыжков - вис на перекладине (для снятия напряжения - последствия нагрузки на позвоночник). Для упражнения применяются скакалки: простые – для девочек, утяжелённые – для юношей. 
	6. Блокирование в парах на сниженной сетке	3 мин	Передвижение вдоль сетки приставными шагами, в парах, лицом друг к другу; во время выпрыгивания поднять кисти рук как можно выше над сеткой, соблюдая интервал между парами 1 - 1,5 м. 
	Метание мяча через сетку в прыжке:	2 мин	Первый игрок в 3 м от сетки, выполнив разбег, выпрыгивает для метания малого резинового мяча через сетку в трёхметровую зону партнёра, который ловит мяч, отскочивший от пола, выполняя то же самое,

			<p>что и первый игрок. Следить за работой кисти рук.</p> 
<b>II</b>	<b>Основная часть</b>	<b>25 мин</b>	
	<p><i>1. Передача мяча в парах:</i></p> <p>а) передача мяча сверху и снизу на расстоянии 6-7 м друг от друга;</p> <p>б) приём и передача мяча сверху, в прыжке;</p> <p>в) передача мяча сверху, приём, передача над головой, а затем партнёру.</p>	<p>3 мин</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Следить за приемом и передачи мяча, работы рук и ног. Принимающий для успешного приема должен постоянно двигаться на согнутых ногах. В упражнении «б» для правильного выполнения передачи в прыжке необходимо выпрыгнуть и в наивысшей точке выполнить передачу.</p>
	<p><i>2. Передача мяча в цель</i></p>	3 мин	<p>Сетка на высоте 3-4 м от пола, с ячейками 70 x 70 см в два ряда по всей длине сетки (две ячейки по высоте сетки). Учащиеся в парах становятся вдоль сетки друг к другу лицом на расстоянии 2-3 м от сетки, выполняют передачу мяча через сетку, стоя на месте, а затем передвигаются вдоль сетки приставными шагами, выполняя приём и передачу мяча.</p>
	<p><i>3. Передача мяча в тройках.</i></p> <p>Игрок 1 выполняет передачу мяча игроку 2 и бежит на его место; игрок 2 выполняет передачу игроку 3 и бежит на его место и т.д.</p>	3 мин	<p>Игрок 1 выполняет передачу мяча игроку 2 и бежит на его место; игрок 2 выполняет передачу игроку 3 и бежит на его место и т.д.</p> 
	<p><i>4. Передача в группе.</i></p>	3 мин	<p>Класс делится на две группы (мал. и дев.) Игрок 1 выполняет передачу мяча игроку 2 и занимает его место. Игрок 2 выполняет передачу игроку 3 и занимает его место и т.д.</p> 
	<p><i>5. Совершенствование техники нападающего удара.</i></p>	7 мин	<p>Группы учащихся, по четыре человека в каждой, занимают зоны на волейбольной площадке, как показано на рисунке. Игрок 1 выполняет передачу игроку 2, который, принимая мяч, возвращает его высокой передачей игроку 1, тот выполняет нападающий удар через сетку в зону игроку 3, который, принимая мяч, выполняет передачу игроку 4. Игрок 4, принимая мяч, выполняет высокую передачу в зону игроку 3, который нападающим ударом через сетку направляет мяч в зону игроку 1. После нескольких повторений пары меняются.</p> 

	<i>6. Совершенствование техники верхней прямой подачи.</i>	<i>6 мин</i>	<p>На 1,5-2 м выше основной сетки натягивают ограничительный трос. Учащиеся становятся за лицевую линию площадки и стараются выполнять прямую верхнюю подачу на точность, посылая мяч между сеткой и ограничительным тросом. Следить за техникой подачи мяча.</p> 
<b>III</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>5 мин</b>	
	<i>1. Построение, подведение итогов урока. Выполнение пульсометрии.</i>	<i>4 мин</i>	Оценки за урок, выявление ошибок, анализ выполнения задач урока.
	<i>2. Домашнее задание.</i>	<i>1 мин</i>	Повторить и на следующий урок продемонстрировать 6-8 жестов судий. Д/з комплекс 2.