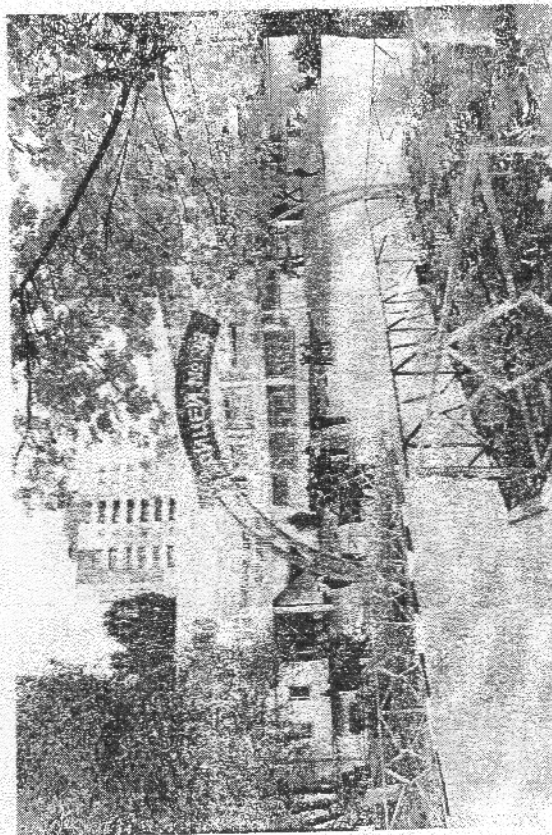


Управление образования администрации г. Белгорода
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей №38»

КОВАЛЕВ В. П.

**ПОУРОЧНОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПО РАЗДЕЛУ «ВОЛЕЙБОЛ»
5-11 КЛАССЫ**



Белгород 2009

МОУ «Лицей №38»
г. Белгород,
бульвар 1 Сапюта, д. 8,
тел. (4722) 55-95-92
E-mail: school@beluo.ru

II. ОСНОВНАЯ часть – 35 минут.

Образовательная часть – 12 минут.

Построение вдоль боковых (лицевых) линий в две шеренги лицом к стене на расстоянии 3 метра от стены. Совершенствование передачи мяча в стену: по 10 передач – верхнюю передачу, передачу снизу двумя руками. После этого выполняют передачи второй шеренга.

Передача мяча сверху и снизу в шеренге.

Развивающая часть – 23 минуты.

Учебная двусторонняя игра с условиями: прием мяча игроками 1, 6, 5 зоны, передача игроку 3 зоны, которые делают передачу мяча игроку 2 или 4 зоны, завершающим атаку нападающим ударом (можно перевести мяч на площадку соперника кулаком).

Свободные

игроки участвуют в судействе и в выполнении упражнений по

уроку № 12-13.

Оценить в игровой ситуации прием мяча снизу двумя руками: 3 приема подачи – оценка «5», 2 приема подачи – оценка «4».

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

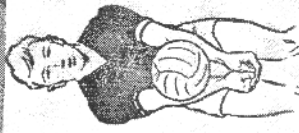
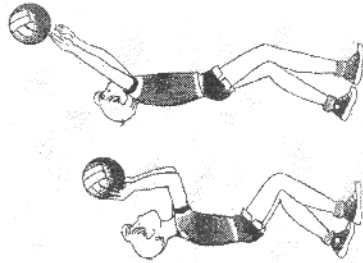
Подведение итогов урока, сообщение оценок за выполнение приема подачи. Домашнее задание: упражнения для развития прыгучести.

ПРИМЕЧАНИЕ: при возможности дальнейшего проведения занятий по волейболу больше проводить двусторонних игр, ознакомить учащихся с одиночным блокированием.

Поурочное планирование уроков физической культуры по разделу «Волейбол» 5-11 классы

Автор-составитель: Ковалев
Владислав Петрович

Рецензенты: М. Спирин, В.
Клевцов, В. Алимаскин, В.
Коновалов, Ю. Тетюхин



ВВЕДЕНИЕ

В целях более качественного и быстрого освоения учащимися техники игры в волейбол учителю необходимо хорошо разработать сценарий урока, составить план его проведения, предусмотрев самые эффективные методы организации урока, правильную последовательность методики обучения элементам техники игры, обеспечить урок необходимым инвентарем.

В этом ему окажут помощь предлагаемые разработки поурочных планов-конспектов.

Планами предусматривается обеспечение каждого ученика мячом (или один мяч на двоих), использование 2-3 сеток, что даст возможность применять широкий диапазон методов от фронтального до индивидуального. В данных поурочных разработках предлагается и более совершенная структура построения урока.

I ЧАСТЬ - подготовительная, она имеет две основные задачи:

а.) психологическую подготовку учащихся к уроку, содержанием которой является: построение, сдача рапорта, замечания учителя о своевременной готовности класса к уроку, соответствие спортивной формы учащихся, опрятности, постановка задачи урока и выполнение строевых команд;

б.) физическая подготовка организма - это выполнение 6-7 упражнений на разогревание связочно-суставного и мышечного аппарата, а также подготовка функциональных систем организма.

II ЧАСТЬ - основная, которую можно разделить на:

а.) образовательную, задачами которой являются вооружение учащихся знаниями, умениями, выработка навыков в выполнении элементов техники игры;

б.) развивающая - предусматривает развитие физических качеств у учащихся (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей).

III ЧАСТЬ - заключительная,

ставшая задачей организованного окончания урока; постепенное снижение физической нагрузки с целью приведения организма в более спокойное состояние с выполнением упражнений на расслабление и подведение итогов урока.



вторую передачу
сверху двумя руками
партнёру;

- прямой
нападающий удар. Пас
на нападающий удар

выполняет капитан. Построение в колонну по 3 или 4. После каждого круга капитан меняется.

- совершенствование техники выполнения подач (избранным способом). Учащиеся становятся на лицевых линиях. При возможности выполнить приём мяча и пойти к месту подачи.

Развивающая часть – 17 минут.

Двухсторонняя игра до счёта 15. Проигрывающая команда идёт на выполнение упражнений с набивными мячами (упражнения выполняются на гимнастических матах на бросной пресс).

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Итог урока. Определение лучших игроков. Домашнее задание, прыжковые упражнения.

УРОК № 14-15.

ЗАДАЧИ:

- Ознакомить с верхней прямой подачей и приёмом мяча одной рукой снизу;

- совершенствовать элементы техники игры;

- развивать физические качества, координацию движений, быстроту реакции;

- воспитывать интерес к игре, трудолюбие, волю.

Инвентарь: волейбольные мячи, табло, свистки, флажки, гантели, скакалки.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 7 минут.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Упражнения для разминки: ходьба, бег в различных вариантах, упражнения ОФП, прыжковые упражнения. Ходьба по заду и получение мячей, перестроение в шеренгу по два лицом к волейбольной сетке.

удара, как было изучено при нападающем ударе. Игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет от травм и позволяет сразу перейти к следующим действиям – передвижениям, прыжкам, выпадам, блокированию. Данный атакующий удар можно обучать в парах, у стенки, на сетке.

Развивающая часть – 15 минут.

Двухсторонняя игра с выполнением ранее изученных технических приёмов, судейство. Выполнение упражнений ОФП.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Подведение итогов урока, отметить учащихся, у которых хорошо получается приём мяча и выполнения нападающих и атакующих ударов.

УРОК № 12-13.

ЗАДАЧИ:

- совершенствовать элементы техники и правила игры;
- развивать физические качества;
- воспитывать взаимопомощь, коллективизм.

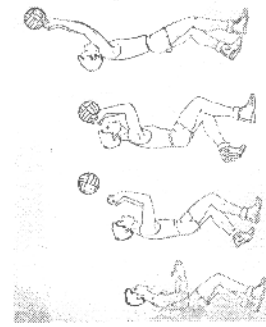
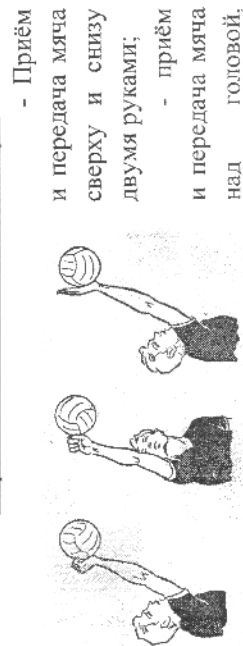
Инвентарь: волейбольные мячи, табло, сетка, свистки, набивные мячи, гимнастические маты – 3-4 штуки.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 7 минут.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Замечание по организации урока. Строевые команды, выполнение упражнений ОФП в движении.

II. ОСНОВНАЯ часть – 35 минуты.

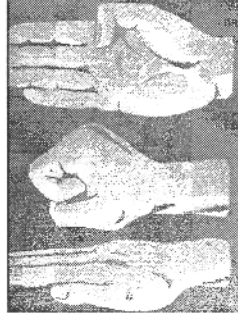
Образовательная часть – 18 минут.



V КЛАСС УРОК № 1-2

ЗАДАЧИ:

- Ознакомление учащихся с разделом программы по волейболу и с правилами техники безопасности на занятиях;



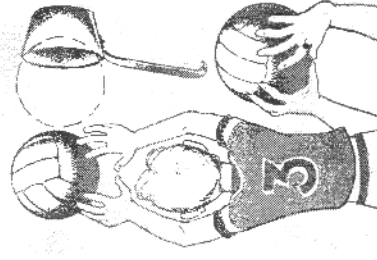
- Учить стойке игрока, перемещениям, нижней прямой подаче и передаче мяча сверху;
- Развивать «чувство мяча», глазомер, силу рук, пальцев, ног и ловкость;

- Воспитывать интерес к игре, трудолюбие, взаимопомощь.

Инвентарь: волейбольные мячи, скакалки на всех.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 10 минут.

- Построение, приветствие, замечания учителя по своему построению, форме и ее опрятности.
- Рассказ о волейболе, о местных командах, результатах соревнований и инструктаж по правилам техники безопасности при занятиях волейболом. Постановка задачи урока.



- Строевые упражнения, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах ступни, медленный бег, бег приставными шагами в стойке игрока влево и вправо, перестроение.

- Упражнения для разогревания связочно-суставного аппарата, мышц:

- Сжимание и разжимание пальцев рук с разведением их в стороны (с силой);

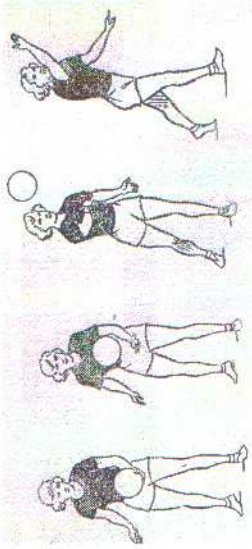
- Круговые движения кистями рук вовнутрь, наружу, то же предплечьями и руками вперед, назад; Из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч в полуприседе - движения ног вправо, влево, круговые движения вовнутрь и наружу;

- Выпады вперед, в сторону с покачиванием;
- Медленный бег, переход на ходьбу;
- Получение мячей в движении и перестроение в две шеренги вдоль зала по центральной линии спиной друг к другу (или на лицевых линиях).

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 32 МИНУТЫ.

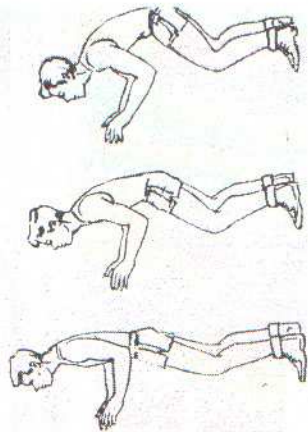
Образовательная часть – 24 минуты:

- а) нижняя подача мяча в стенку с расстояния 4-5 метров с последующей ловлей мяча. Изучается нижняя прямая подача: игрок стоит лицом в сторону подачи, ноги расставлены на ширине плеч и слегка согнуты, левая нога на полшага выставлена вперед, мяч находится на согнутой в локте левой руке, правая рука отведена назад для замаха, мяч подбрасывается на 20-30 сантиметров и в момент его снижения наносится удар снизу и сзади. Удар лучше наносить закрепленной кистью (можно подушечкой ладони или кулаком), вес тела переносится на левую выпрямленную ногу.



Траектория полета мяча должна быть такой, чтобы мяч попал в стенку на высоте 4-5 метров. Выполнить 15-20 раз, добиваясь точности.

- б) Прием и передача мяча двумя руками сверху. Правильность расположения пальцев рук на мяче: поднять лежащий на полу мяч с правильным расположением кистей рук. Повторить 6-8 раз.



в) Наиболее часто в игровых ситуациях применяется передача из средней стойки - игрок стоит на слегка согнутых ногах с равномерно распределенным весом тела на обеих ступнях. Руки согнуты в локтевых суставах и располагаются на

УРОК № 10-11.

ЗАДАЧИ:

- продолжить знакомить учащихся с техникой выполнения атакующего удара;
- прием и передача мяча двумя руками сверху и в прыжке;
- верхняя боковая подача;
- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, координацию движений, воспитывать трудолюбие.

Инвентарь: волейбольные мячи, табло, свистки, флажки.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 7 минут.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Выполнение упражнений ОФП в движении.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 35 минут.

Образовательная часть – 20 минут.

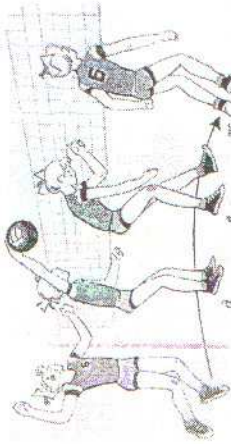
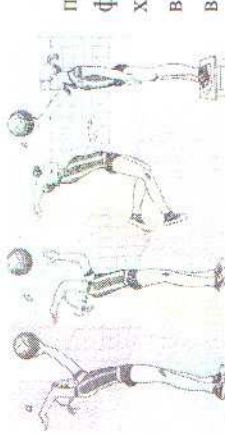
Присм и передача мяча двумя руками сверху.

Присм и передача мяча двумя руками сверху в прыжке.

Присм и передача мяча двумя руками снизу.

Нападающий удар.

Атакующий удар – разбег, прыжок, приземление. В начальной фазе разбега (с целью определения характера полета мяча) волейболист выполняет один-два ступающих шага в медленном темпе, далее, определив траекторию полета мяча, увеличивает скорость разбега, выполняя широкий беговой шаг с постановкой ноги с пятки, присоединяет вторую ногу, руки отводит назад.



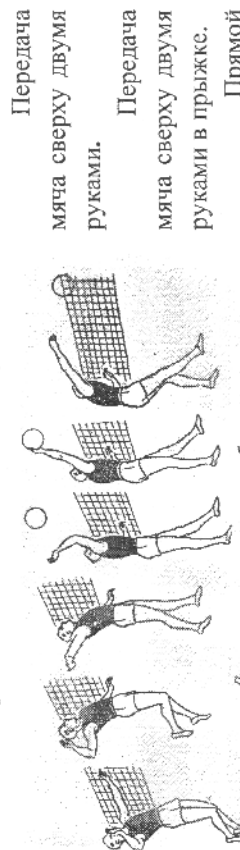
Ноги сгибаются в коленях, а туловище – в тазобедренном суставе. Руки делают замах вперед-вверх, ноги разгибаются во всех суставах и отрываются от опоры, тело приобретает вертикальный взлет. Далее идет выполнение

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 7 минут.

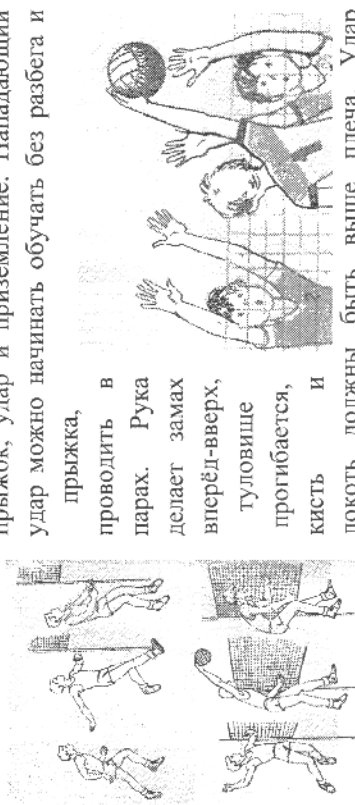
Построение, рапорт, постановка задачи урока. Выполнение разминки с упражнениями ОФП в движении.

II. ОСНОВНАЯ часть – 35 минут.

Образовательная часть – 20 минут.



нападающий удар и атакующий удар. Состоят из четырёх фаз: разбег, прыжок, удар и приземление. Нападающий удар можно начинать обучать без разбега и прыжка,

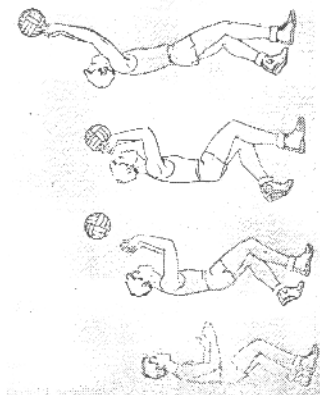


Развивающая часть – 15 минут.

Учебная игра. Игра в три касания с выполнением нападающего удара без прыжка.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Подведение итогов урока. Домашнее задание: выполнять упражнения на развитие прыгучести и силы.



Верхняя передача мяча над собой. После собственного подбрасывания мяча вверх и приставного шага вперед или в сторону производится верхняя передача мяча над собой с последующей ловлей мяча. Повторить 12-15 раз.

Развивающая часть – 8 минут.

Развитие физических качеств:

а) Из положения ноги врозь поочередные приседания на одной ноге. Повторить 10-12 раз.

б) Из положения низкой стойки игрока перекат назад в группировке, перекатом вперед, присев в упоре. Повторить 10-12 раз.

в) Передвижение на руках в упоре лежа - 10-12 метров.

г) Прыжки со скакалкой (или без нее) на двух ногах 50 раз и по 50 раз на левой и правой.

Повторить эти 4 упражнения в 3-х сериях-подходах.

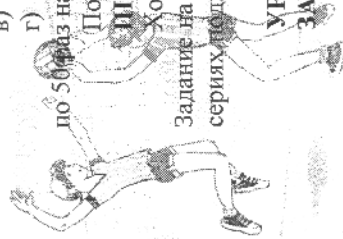
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть - 3 минуты.

Ходьба по заданию, дыхательные упражнения. Итог урока.

Задание на дом: повторить упражнения развивающей части в 2-3 сериях-подходах.

УРОК № 3-4.

ЗАДАЧИ:



- продолжить изучение стойки игрока, перемещений приставными шагами, верхней передачи мяча и нижней подачи;
 - развивать «чувство мяча», глазомер, ловкость, силу рук, ног;
 - воспитывать интерес к игре, трудолюбие взаимопомощь.
- Инвентарь: волейбольные мячи, скакалки.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 6 МИНУТ.

Построение, рапорт, приветствие, замечания по построению, форма. Постановка задачи урока. Строевые команды. Бег, приставные шаги, движение в стойке игрока. Ходьба: на носках, пятках, внутренней и наружной сторонах ступней, в полуприседе, выпады, махи ногами до касания ладоней, упражнения для рук и кистей (сжимание и разжимание, круговые вращения рук и кистей и т.д.)

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 36 МИНУТ.

Образовательная часть - 28 минут.

построение в 2 шеренги вдоль боковых линий, лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метров, с интервалом 1,5 метра.

I упражнение: игроки первой шеренги набрасывают мяч партнерам из второй шеренги, которые выполняют верхнюю передачу мяча, направляя мяч обратно. Игроки первой шеренги ловят мяч и снова набрасывают игроку второй шеренги. Повторить это задание 12-15 раз, меняясь ролями.

II упражнение: построение то же, но расстояние между шеренгами увеличивается до ширины зала (7-10 метров). Поочередно выполняется нижняя прямая подача с навесной траекторией (3-4 метра высотой). Следить за точностью подачи. Повторить подачу 12-15 раз каждым партнером.

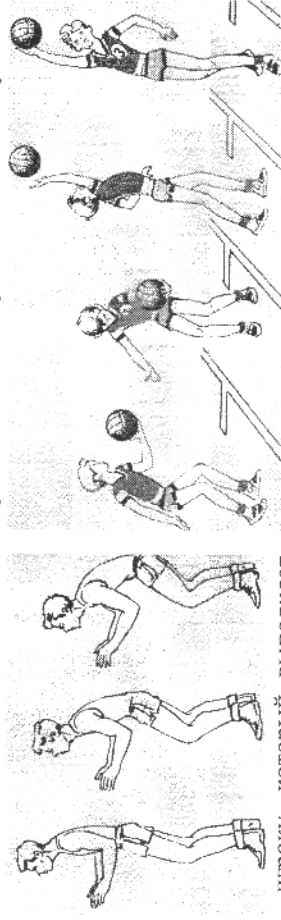
III упражнение: верхняя передача мяча после собственного подбрасывания и выполнения приставного шага вперед и с последующей ловлей мяча. Игроки первой шеренги выполняют передвижения вперед до подхода к игрокам второй шеренги, которая выполняет такое же упражнение до противоположной боковой линии. Провести 2-3 смены.

Развивающ
ая часть: 8 минут.

Выполняют
ся упражнения
урока №1 по той же
методике. При
выполнении
со прыжков



- приём и передача мяча в командах (верхняя передача);
- капитан команды набрасывает или передаёт мяч своему



игроку, который выполняет

прыжок и в наивысшей точке прыжка выполняет приём и передачу мяча капитану и уходит в конец колонны. Следить, чтобы мяч принимался в высшей точке прыжка, как бы игрок находился в зависшем состоянии;

- повторить задание через сетку;
- построение на лицевых линиях, совершенствовать верхнюю боковую подачу.

Развивающая часть - 20 минут.

Учебная игра с выполнением ранее изученных элементов техники игры.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 2-3 минуты.

Подведение итогов урока. Домашнее задание по усмотрению учителя.

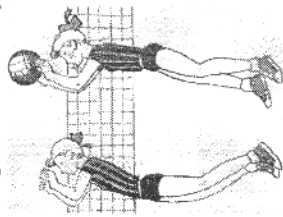
УРОК № 8-9.

ЗАДАЧИ:

- оценить учащихся в приёме и передаче мяча снизу двумя руками, совершенствовать технику и правила игры;
- ознакомить учащихся с выполнением нападающего удара (удар по мячу ниже края сетки) и атакующего удара (удар по мячу выше верхнего края сетки);
- развивать силу, быстроту реакции;
- воспитывать трудолюбие, волю, коллективизм.

Инвентарь: волейбольные мячи, сетка, свисток, флажки, табло.

Траектория полета мяча должна быть такой, чтобы мяч ударился в противоположную стенку на высоте 1,5-2 метра.



Прием и передача мяча в парах.

Прием и передача мяча в парах через сетку, чередуя прием сверху и снизу в зависимости от траектории полета мяча.

Развивающая часть - 20 минут.

Учебная игра с выполнением ранее изученных элементов техники игры. Учащиеся, свободные от игры, выполняют упражнения ОФП. Смена команд через 5-6 минут.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Подведение итогов урока. Дать домашнее задание.

УРОК № 6 – 7.

ЗАДАЧИ:

- ознакомить учащихся с верхней передачей мяча в прыжке;
- продолжить изучение верхней боковой подачи;
- продолжить совершенствование ранее изученных элементов игры;

-развивать физические качества;

-воспитывать интерес к игре.

Инвентарь: волейбольные мячи, сетка, свисток, флажки, табло, скакалки.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 7 минут.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Выполнение упражнений ОФП в движении.

II. ОСНОВНАЯ часть – 35 минут.

Образовательная часть – 15 минут.

Построение в парах или колоннах:

скакалкой половина класса выполняет роль счетчиков, что дает кратковременный отдых.

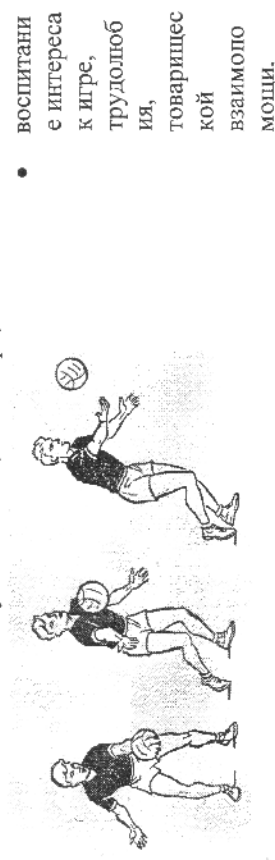
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 3 МИНУТЫ.

Итог урока, Домашнее задание по ""развитию физических качеств (упражнения урока №1). Ходьба на внимание.

УРОК № 5-6.

ЗАДАЧИ:

- дальнейшее изучение и совершенствование верхней передачи мяча, нижней прямой подачи, перемещение приставными шагами с передачей мяча;
- развитие ловкости, силы мышц пальцев, рук, ног, «чувства мяча», глазомера;



коллективизма.

Инвентарь: волейбольные мячи, скакалки 4-6 штук.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 7 МИНУТ.

Построение, рапорт, приветствие, замечания по построению, форме, постановка задачи урока. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег, ходьба, упражнения в движении. Повторить упражнения для разогревания суставного и мышечного аппарата, урока. №1. В зависимости от количества занимающихся перестроение в колонну по 4-6 человек.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 36 МИНУТ.

Образовательная часть – 28 минут.

Упражнения выполняются в колоннах в виде эстафет на правильность выполнения

1)Перед каждой колонной в 3-4 метрах стоит капитан команды (из числа учащихся данной колонны). По сигналу учителя капитаны команд набрасывают мячи впереди стоящим учащимся, которые возвращают мячи капитанам, совершив верхнюю передачу и уходят в конец колонны. Капитаны ловят мяч и снова набрасывают мяч следующему учащемуся. Выигрывает команда, игроки которой

правильно выполнили верхнюю передачу и не потеряли мяч. За каждый упавший мяч команда наказывается штрафным очком. Выполняется упражнение 5-6 раз со сменой капитанов.

2) Команды построены в 5-8 метрах от сетки, а капитаны за сеткой на противоположной площадке. По сигналу учителя команды

выполняют нижнюю подачу поочередно. Совершивший подачу уходит в конец колонны. Капитан ловит мяч и возвращает следующему игроку, бросая под сеткой. За каждый поданный мяч команда получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Выполняется по 5-6 раз со сменой капитанов.

3) Игроки расположены в колоннах. Впереди стоящий игрок выполняет верхнюю передачу над собой (после собственного подбрасывания) 5-6 раз, делая приставные шаги в любом направлении. Сделав последнего передачу, ловит мяч и передает его следующему игроку. То же выполняют остальные игроки. Выигрывает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч на пол. Повторить 3-4 раза. Эстафеты-игры проводятся только на правильность выполнения, а не на быстроту.

Развивающая часть - 8 минут.

Упражнения на развитие физических качеств урока №1 выполняются методом круговой тренировки по «станциям» - командами.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 2 МИНУТЫ.

Итог урока и домашнее задание.

УРОК №7-8.

ЗАДАЧИ:

- совершенствовать верхнюю передачу мяча, нижнюю прямую подачу, перемещения после верхней передачи мяча;
- развивать силу кисти, рук, ног, ловкость, глазомер;
- воспитывать интерес к игре, трудолюбие, волю, коллективизм.

Инвентарь: две волейбольные сетки, мячи, скакалки на всех.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 7 МИНУТ.

Подведение итогов урока. Строевые команды. Домашнее задание: выполнять упражнения ОФП.

УРОК № 4-5.

ЗАДАЧИ:

- ознакомить учащихся с верхней боковой подачей;
- совершенствовать прием, передачу мяча с перемещениями, возникающими в игровых ситуациях;
- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, точность;
- воспитывать интерес к игре, товарищескую взаимопомощь.

Инвентарь: волейбольные мячи, сетка, свисток, флажки, табло.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 7 МИНУТ.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Выполнение упражнений ОФП. в движении.

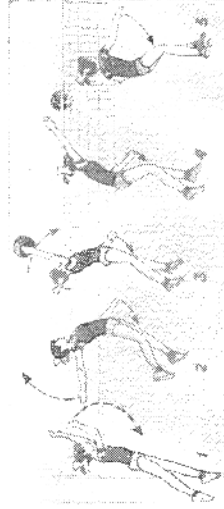
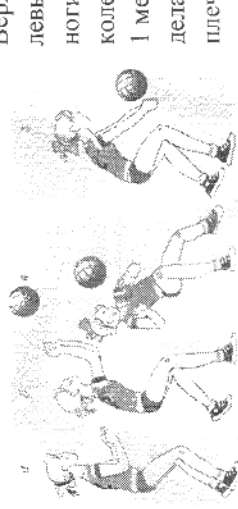
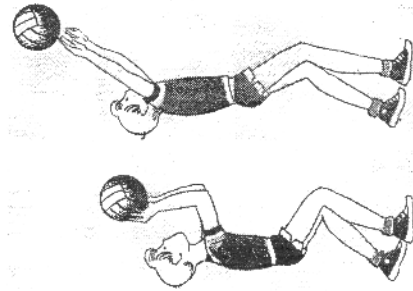
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 35 МИНУТЫ.

Образовательная часть - 15 минут

Построение вдоль боковых линий, лицом друг к другу.

Верхняя боковая подача: стоя левым боком в сторону подачи, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Мяч подбрасывается до 1 метра над головой. Правая рука делает замах вниз-назад, опуская плечо вниз-назад и перенося тяжесть тела на правую ногу.

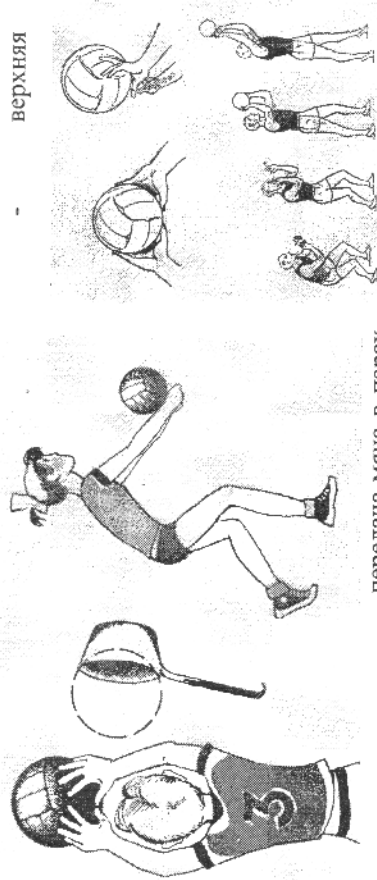
Поднимаемая правую руку по дуге сзади-вверх наносится удар полупригнутой кистью или кулаком в заднюю стенку мяча, при этом вес тела переносится на левую ногу и туловище поворачивается влево.



II. ОСНОВНАЯ часть – 35 минут.

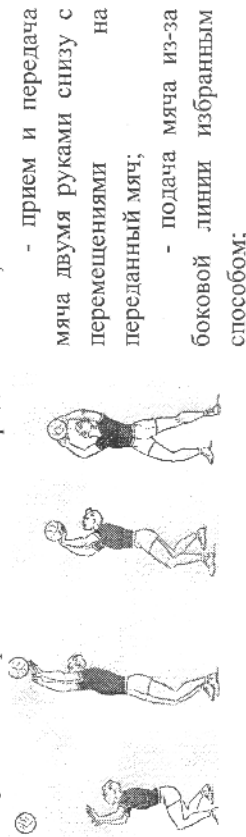
Образовательная часть – 18 минут.

Игроки в парах стоят по разную сторону сетки на расстоянии 3,5-4 метра от стенки:



передача мяча в парах

с приемом и перемещениями на переданный мяч;



- игра в парах через сетку (игра до счета 15).

Развивающая часть – 17 минут.

Двухсторонняя игра с выполнением задания:

- мяч подавать в зону № 6, игрок зоны № 6 передает мяч игроку зоны № 3, который передает мяч игроку зоны № 4 или № 2, игрок этой зоны передает мяч игроку зоны № 6 противоположной команды;

- прием и передачу мяча выполнять сверху двумя руками.

Остальные игроки выполняют упражнения для развития физических качеств с гантелями

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Вся процедура, которая предусматривается в подготовительной части урока.

II. ОСНОВНАЯ часть - 35 минут.

Образовательная часть – 27 минут.

1) Сетки натянуть вдоль зала. Учащиеся построены в 2 шеренги вдоль боковых линий и образуют 4 команды. Мячи у игроков двух команд. Выполняют нижнюю прямую подачу через сетку. Правильно выполненная подача приносит команде очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Второй вариант: подачи проводятся в течение 2-3 минут. Выигрывает команда, сделавшая больше подач.

2) Построение по командам в колонну (4 команды) на расстоянии 2 метров от сетки. Капитаны

команд на противоположной стороне сетки. Мячи у направляющих игроков. Выполняется верхняя передача мяча через сетку (после собственного

подбрасывания), передав мяч, игрок уходит в конец своей колонны. Капитан, поймав мяч, подбрасывает его и выполняет верхнюю передачу следующему игроку и т.д. Выигрывает команда, не потерявшая мяч. Каждый игрок

выполняет роль капитана.

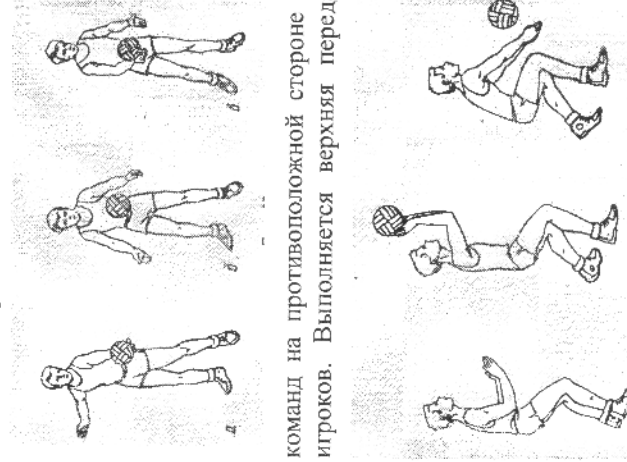
3) Верхняя передача мяча в парах через сетку. Если мяч уходит в сторону и его невозможно правильно принять и выполнить верхнюю передачу, он ловится игроком и после подбрасывания вновь выполняется верхняя передача.

4) Верхняя передача мяча после собственного подбрасывания с перемещением приставными шагами вправо, влево, назад, вперед.

Развивающая часть – 8 минут.

Повторить задание урока № 1.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть - 3 минуты.



Итог урока, домашнее задание урока №1. Из-за отсутствия достаточного количества мячей просьба приносить свои мячи на урок.

УРОК №9-10.

ЗАДАЧИ:

- оценить учащихся в выполнении нижней прямой подачи, ознакомить с нижней боковой подачей, нижней передачей мяча (передача двумя руками снизу), расстановка игроков на площадке;
- совершенствовать нижнюю прямую подачу и верхнюю передачу мяча с перемещениями приставными шагами;
- развивать ловкость, силу мышц, пальцев, кистей рук, ног, координацию движений, «чувство мяча»;
- воспитывать трудолюбие, волю, настойчивость, патриотизм.

Инвентарь: волейбольные мячи, скакалки - 5-6 штук, 2 сетки, натянутые

вдоль зала, чтобы создать 3-4 укороченных площадки.

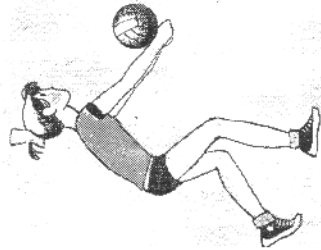
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 7 МИНУТ.

Повторить урок № 3-4. Упражнения ОФП выполняются в движении.

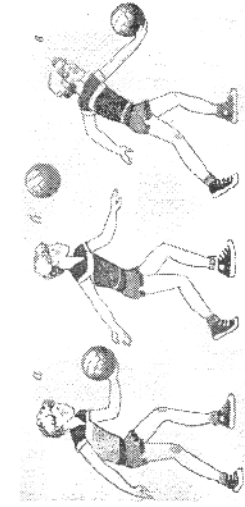
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 35 МИНУТ.

Образовательная часть - 25 минут.

- 1) Построение 4 командами, на каждой четверти зала по команде. Игроки первой шеренги в каждой команде стоят с мячами и набрасывают мячи игрокам второй шеренги на уровне коленных суставов. Вторые номера выполняют нижнюю передачу мяча после шага вперед с одновременным выносом рук вперед-вниз. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к лучезапястным суставам. Кисти рук при этом соединены и опущены вниз. Руки в суставах должны быть закреплены и удар производится вперед игрока. Выполнить 15-20 раз.



- 2) Нижняя боковая подача отличается от нижней прямой тем, что игрок стоит боком к сетке. Мяч находится в левой руке на уровне пояса, а ноги на уровне плеч согнутые в коленях, вес тела распределен равномерно. При подбрасывании мяча вверх до 1 метра правая рука



- передача мяча в парах через сетку. Провести игру «кто делает больше передач». Определить победителей.

Развивающая часть - 15 минут.

Учебная игра с выполнением технических приемов, судейством. Свободные от игры и судейства учащиеся выполняют упражнения на брюшной пресс. И прыжковые упражнения со скакалкой.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 2 минуты.

Подведение итогов урока. Отметить учащихся, у которых все хорошо получилось (видимо летом тренировались, выполняли домашнее задание). Домашнее задание: выполнять упражнения для развития силы и прыгучести.

УРОК № 2 - 3.

ЗАДАЧИ:

- совершенствовать приемы и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижней и боковую подачи;
- развивать силовые качества, ловкость, быстроту, координацию;
- воспитывать интерес к игре, коллективизм.

Инвентарь - волейбольные мячи, сетка, свисток, флажки, табло, гантели.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 7 минут.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Упражнения для разминки: ходьба, бег в различных вариантах, упражнения ОФП, прыжковые упражнения. Ходьба по залу и получение мячей, перестроение в шеренгу по два лицом к волейбольной сетке. Разминка, прыжковые упражнения. Построение в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 3,5-4 метра от сетки.

Х - XI класс

УРОК № 1

ЗАДАЧИ:

- напомнить учащимся основные правила ТБ при занятиях волейболом;
- повторить основные элементы техники игры;
- развивать «чувство мяча», ловкость, точность, координацию движений;
- воспитывать интерес к игре, трудолюбие, волю, настойчивость.

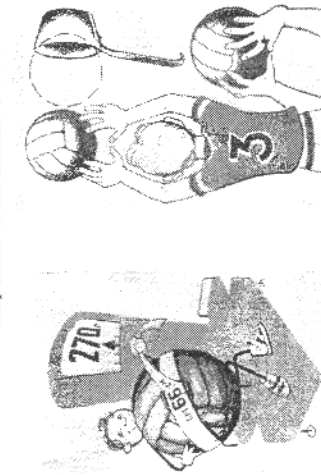
Инвентарь: волейбольные мячи, сетка, скакалки.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть - 10 минут.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Рассказать о популярности игры, лучших командах, сильнейших игроков, развитии волейбола у нас в стране и за рубежом. Рассказать о команде и игроках «Локомотив-Белогорье» и тренере Г. Шипулине. Выполнение строевых команд и комплекса упражнений для разогревания опорно-суставного аппарата и мышц.

II. ОСНОВНАЯ часть – 33 минуты.

Образовательная часть - 18 минут.



Индивидуальная работа с мячом:

- передача мяча в парах двумя руками сверху, передача над головой, передача с перемещениями;
- прием мяча снизу двумя руками (при набрасывании партнером),

прием с перемещениями вперед, в стороны, назад;

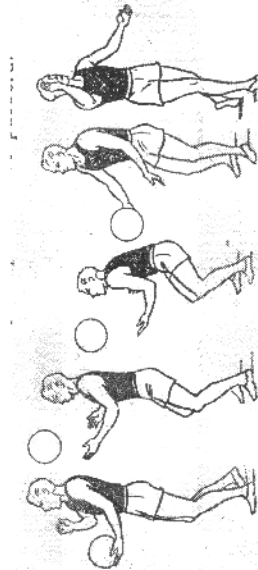
- нижняя прямая и нижняя боковая подачи мяча (поперек площадки или о стенку);

отводиться вниз-назад для замаха. Туловище слегка поворачивается и отклоняется вправо, вес тела переносится на правую ногу. Удар наносится в момент снижения мяча кистью или кулаком снизу вперед. Выполнить 12-18 раз через сетку.

3) Верхняя передача мяча в парах через сетку с использованием перемещений. Построение в две шеренги лицом друг к другу.

4) Игра в волейбол на одних подачах с изучением расстановки игроков по номерам зон, переходов. Расставить игроков на площадке, назвав им зоны и направление перехода. Провести игру с выполнением нижней прямой или нижней боковой подачами. Каждый игрок имеет одну

- подачу. Правильно выполненная подача приносит команде очко.
- Переход игроков проводится перед очередной подачей.
- Часть



учащихся, не попавших в команду, привлекается к судейству.

Развивающая часть - 10 минут.

Развитие физических качеств проводится методом круговой тренировки. Всех учащихся поделить на 5 станций (команд):

1) в упоре присев, правая нога отставлена в сторону; не вставая, перенести тяжесть тела на правую ногу и обратно на левую;

2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; девочки - упор руками на высоте 70-80- см, мальчики - можно на полу или на высоте 30-35 см;

3) -подтягивание в висе стоя (облегченный вариант: с прыжка или с помощью товарища);

4) -поднимание прямых ног (уголок); для девочек и мальчиков можно поднимать ноги, согнутые в коленных суставах; -

5) -выполнение на оценку нижней прямой подачи через сетку; из 3-х попыток все три удачные - оценка «5», две - оценка «4», одна - оценка «3».

После выполнения первого упражнения 8 раз учащиеся

переходят к другой «станции». На каждой станции учащиеся должны побывать 3 раза.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть - 3 минуты.

Итог урока, оценить качество подачи, отметить лучших учащихся, указать общие ошибки. Домашнее задание: упражнения на развитие силы, прыгучести, упражнения на брюшной пресс.

УРОК № 11-12.

ЗАДАЧИ:

- оценить учащихся в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, мяча, продолжить изучение нижней передачи мяча и нижней боковой подачи, расстановку игроков по зонам, переходы;
- продолжить совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещениями под летящий мяч;
- развивать силовые качества, точность и «чувство мяча»;
- воспитывать интерес к игре, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь, патриотизм.

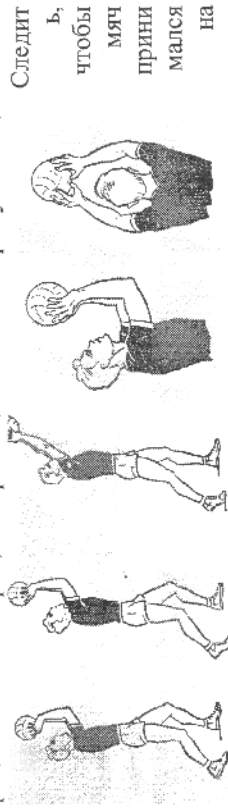
Инвентарь: волейбольные мячи на полкласа, две сетки.

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 7 МИНУТ.

Построение, рапорт, приветствие, задачи урока. Упражнения для разогревания связочно-суставного аппарата и мышц. Прыжковые упражнения.

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 35 МИНУТ.

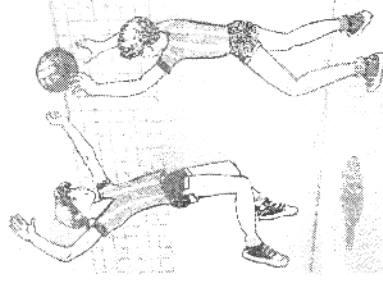
Образовательная и развивающая части совмещены – 35 минут.
1) Сетки натянута вдоль зала. Учащиеся построены в 2 шеренги лицом друг к другу по разным сторонам сетки на расстоянии 2 метров от сетки и с интервалом 1,5 метра. Совершается верхняя передача мяча в парах, с перемещениями в сторону летящего мяча.



Следит
ь,
чтобы
мяч
прини
мался
на
уровне

лица. Мяч должен падать на лицо сверху. Работать в течение 4-5 минут. Определить победителя по количеству сделанных передач (без потерь).

2) Нижняя передача мяча в парах выполняется набрасыванием мяча через сетку (в том же построении). Выполнить 15-20 раз и поменяться ролями



- приседание на одной ноге (можно с опорой);
- упражнение с набивным мячом;
- прыжки на скалке;
- юноши - подтягивание на перекладине, девушки - подтягивание согнутых ног в коленных суставах к груди;
- лежа на матах лицом вниз прогибание назад (руки за головой).

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 3 МИНУТЫ.

Подведение итогов урока.

Примечание: при возможности дальнейшего проведения уроков давать двухсторонние игры.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Подведение итогов урока, сообщение оценок за выполнение приема подачи. Домашнее задание: упражнения для развития прыгучести.

УРОК № 16-17.

ЗАДАЧИ:

- совершенствовать правила и технику игры в волейбол;
- развивать силу, ловкость, координацию движений, точность;
- воспитывать интерес к игре, трудолюбие, волю.

Инвентарь: волейбольные мячи, табло, свистки, флажки, набивные мячи, скакалки.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 7 минут.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Упражнения для разминки: ходьба, бег в различных вариантах, упражнения ОФП, прыжковые упражнения. Ходьба по залу и получение мячей, перестроение в шеренгу по два лицом к волейбольной сетке.

II. ОСНОВНАЯ часть – 35 минут.

Образовательная часть – 12 минут.

Совершенствование верхней передачи: расстановка игроков по 2 человека в зоны № 1, 2, 6 – передача мяча игроком зоны № 1 игроку зоны № 2, который передает мяч игроку зоны № 6. Смена мест за мячом.

Расстановка такая же по зонам № 3, 4, 5. Передача из зоны № 5 игроку зоны № 3, который делает передачу игроку зоны № 4 и т.д.

Совершенствование приема и передачи мяча после подачи. Расстановка игроков по зонам. Игра в 3 приема. Поддачи проводить строго по очереди.

Развивающая часть – 23 минуты.

Двухсторонняя игра с совершенствованием правил и техники игры в различных игровых ситуациях с комментариями учителя. Свободные от игры учащиеся принимают участие в судействе и выполняют упражнения на развитие силовых качеств методом круговой тренировки:

3) Учебная игра. Расстановка игроков по зонам. Напомнить правила перехода. Совершенствовать в процессе игры нижнюю прямую и боковую подачи, верхнюю и нижнюю передачи мяча. Свободные от игры учащиеся следят за правильным переходом и участвуют в судействе.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Отметить учащихся, получивших отличные оценки. Указать основные ошибки. Домашнее задание: упражнения на развитие силы, прыгучести и координацию. Постараться найти и прочитать правила соревнований по волейболу.

УРОК № 13-14.

ЗАДАЧИ:

- оценить учащихся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи;
- совершенствовать ранее изученные элементы техники игры в различных игровых ситуациях;
- развивать силу, точность, «чувство мяча»;
- воспитывать трудолюбие, силу, настойчивость, коллективизм. Инвентарь: волейбольные мячи 3-5 штук, 2 сетки, перекидные табло для счета.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 7 минут.

После построения, рапорта, приветствия и постановки задачи урока выполняются упражнения на разогревание связочно-суставного аппарата и мышц.

II. ОСНОВНАЯ часть 35 минут.

Образовательная и развивающая части совмещаются и проводятся учебные игры на максимально возможных количествах площадок. Свободные от игры учащиеся выполняют роль судей.

IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Довести до сведения учащихся об итогах освоения раздела волейбола (о ранее изученных элементах техники игры). Отметить учащихся, имеющих лучшие результаты. Дать домашнее задание индивидуально учащимся, слабо освоившим раздел волейбола и всему классу продолжить выполнять упражнения для развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).

Примечание: в зависимости от местных условий, количества отведенных часов на изучение волейбола можно дальше проводить уроки, давая возможность учащимся проводить двусторонние игры.

ЗАДАЧИ:

- напомнить учащимся о правилах техники безопасности при занятиях волейболом, историю отечественного и областного волейбола;
- повторить основные элементы техники игры: стойки игрока, перемещения, верхнего передачу мяча, нижнего прямоую подачу, расстановку игроков по зонам и переходы во время игры;
- развивать силу, ловкость, координацию движений;
- воспитывать интерес к игре, трудолюбие коллективизм.

Инвентарь: волейбольные мячи по количеству учащихся или 1 мяч на двоих, 3-4 набивных мяча и 2 сетки вдоль зала.

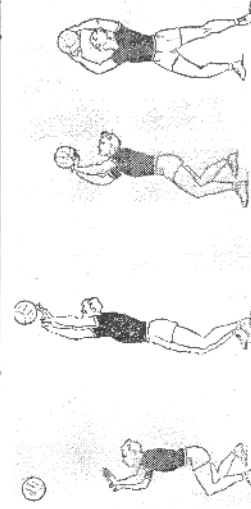
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 10 МИНУТ.

Организационная часть урока. Инструктаж по ТБ. Задача урока. Упражнения ОФП в движении:

- ходьба на носках, руки вперед ладонями друг к другу, с силой сгибание кистей;
- ходьба на наружной и внутренней стороне ступни, руки вперед, выполнять круговые движения кистями наружу и вовнутрь;
- ходьба, развернув ступни ног наружу и вовнутрь, руки к плечам, выполнять круговые движения предплечьями наружу и вовнутрь;
- ходьба с поочередными махами ног вперед до касания ладоней вытянутых вперед рук;
- ходьба в приседе, соединив руки за спиной: левую согнуть за спиной, правую согнуть через плечо локтем вверх, соединив пальцы обеих рук;
- ходьба, руки в замок, отведение рук вперед-вверх через шаг;
- ходьба с получением мячей и перестроение в 2 шеренги вдоль боковых линий лицом друг к другу с интервалом 1,5 метра.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА 32 МИНУТ.

Образовательная часть - 24 минуты.



- Верхняя передача мяча: а) после собственного

Инвентарь: волейбольные мячи, табло, свистки, флажки, гантели, скакалки.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 7 МИНУТ.

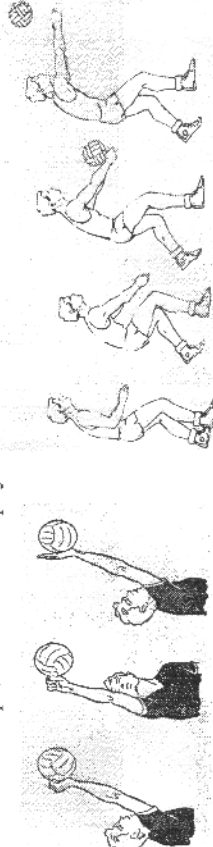
Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Упражнения для разминки: ходьба, бег в различных вариантах, упражнения ОФП, прыжковые упражнения. Ходьба по залу и получение мячей, перестроение в шеренгу по два лицом к волейбольной сетке.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 35 МИНУТ.

Образовательная часть - 12 минут.

Построение вдоль боковых (лицевых) линий в две шеренги лицом к стене на расстоянии 3 метра от стены. Совершенствование передачи мяча в стенку: по 10 передач - верхнюю передачу, передачу снизу двумя руками. После этого выполняют передачи вторая шеренга.

Передача мяча сверху



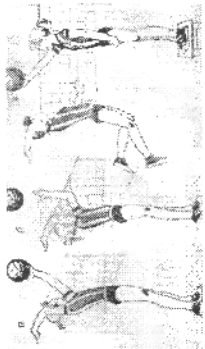
и снизу в шеренге.

Развивающая часть - 23 минуты.

Учебная двухсторонняя игра с условиями: прием мяча игроками 1, 6, 5 зоны, передача игроку 3 зоны, которые делают передачу мяча игроку 2 или 4 зоны, завершающим атаку нападающим ударом (можно перевести мяч на площадку соперника кулаком).

Свободные игроки участвуют в судействе и в выполнении упражнений по уроку № 12-13.

Оценить в игровой ситуации прием мяча снизу двумя руками: 3 приема подачи - оценка «5», 2 приема подачи - оценка «4».



передают мяч игрокам третьей шеренги, направляя его вверх-назад за голову переходят на место игрока первой шеренги, игроки третьей шеренги выполняют передачу мяча игрокам второй шеренги и идут на их место. Игроки второй шеренги всегда делают передачу вверх-назад, т.е. за голову.

Подача мяча в определенную зону (№ 1, 5, 6). Выполнение подачи проводится в виде соревнования. Каждый участник выполняет по три подачи подряд и если все три подачи выполнения в определенную зону – оценка «5», 2 точные подачи – оценка «4», 1 точная подача – оценка «3». Побеждает команда, набравшая большее количество точных подач.

Развивающая часть – 20 минут.

Учебная игра с совершенствованием техники и правил игры в различных игровых ситуациях. Свободные от игры учащиеся выполняют упражнения для развития физических качеств методом круговой тренировки:

- приседание на одной ноге (можно с опорой);- поднимание гантели одной рукой вверх или упражнение с набивным мячом; - прыжки на скакалке;- юноши - подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание согнутых ног в коленных суставах к груди;- лежа на матах лицом вниз прогибание назад (руки за головой).

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Подведение итогов урока, сообщение оценок за выполнение подачи. Домашнее задание: повторение основных правил соревнований по волейболу (расстановка, переход игроков, нумерация зон, правила выполнения подачи).

УРОК № 14-15.

ЗАДАЧИ:

- оценить учащихся в приеме подачи двумя руками снизу и совершенствовать технику и правила игры в волейбол;
- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, координацию движений, товарищескую взаимопомощь.

подбрасывания выполнить верхнюю передачу мяча над собой и снова поймать; повторить 15-20 раз;

- б) та же передача вперед-вверх с выполнением приставного шага вперед, поймать мяч; выполнять задание до середины зала, повернуться кругом и продолжить выполнять это упражнение до боковой линии; сделать 8 передач мяча о стенку;
- в) та же передача, но движение приставными шагами вперед, влево, вправо; выполнить задание по 4 раза в каждом направлении.

- 2) Учебная игра только на подачах - с нижней прямой подачи. Напомнить расстановку. Подачу производить с 5-7 метров. Ожидающие игроки выполняют роль судьи и вступают в игру, заменяя игрока, не сумевшего выполнить подачу. Выбывшие игроки становятся в очередь. Проводить игру до счета «15».

Развивающая часть – 8 минут.

Упражнения выполняются методом круговой тренировки по 8-10 раз в 3 подходах к каждой «станции». Всего 5 «станций».

- 1) Хватом одной рукой за рейку гимнастической стенки на уровне пояса - приседание на одной ноге.
- 2) Передача набивного мяча (2-4 кг) от груди на расстояние 2,5-3 метра - девушки, 3,5 метра - юноши.
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: руки на высоте 40-50 см - девушки, от пола - юноши.
- 4) Подтягивание из виса стоя (девушки с прыжка или с помощью)
- 5) В висе поднимание прямых ног до положения угла (девушки - согнутые в коленях ноги подтягивать к груди).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть - 3 минуты.

Итог урока. Домашнее задание: выполнение упражнений на силу.

Урок № 2-3.

ЗАДАЧИ:

- повторить нижнюю боковую подачу и нижнюю передачу мяча, нижнюю прямую подачу, перемещения, расстановку, правила перехода;
- развивать силу, ловкость, координацию, точность;
- воспитывать интерес к игре, трудолюбие, волю, взаимопомощь, коллективизм.

Инвентарь: волейбольные мячи на полкласа, 3-4 набивных мяча.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 7 МИНУТ. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ЧАСТЬ.

Упражнения ОФП. Бег, движение приставным шагом.

Упражнения по уроку № 1 (выбрать то, что необходимо).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 36 МИНУТ.

Образовательная часть – 28 минут.

Построение в 2 шеренги (в зависимости от количества мячей).

- 1) совершенствование передачи мяча: игроки первой шеренги набрасывают мячи с высокой траекторией своим партнерам на 1 метр ближе стоящего игрока, который выходит на мяч, делает шаг-два вперед, подсекает «под мяч» и выполняет верхнюю передачу мяча на партнера из первой шеренги, который ловит мяч и вновь набрасывает. Повторить 8-10 раз и поменяться ролями.

- 2) То же, но мяч набрасывается на 1 метр вправо, влево. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

- 3) То же, но нижняя передача мяча двумя руками.

- 4) Учебная игра на подачах. Используются обе ранее изученные подачи.

Методика организации по уроку № 1.

Развивающая часть - 8 минут.

Повторить урок № 1.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 2 МИНУТЫ.

Подведение итогов урока. Отметить лучших исполнителей.

Домашнее задание: выполнять упражнения для развития силы. Урок № 1.

Урок № 4-5.

ЗАДАЧИ:

- совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи мяча, нижнюю прямую и нижнюю боковую подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков, правила переходов;
- развивать силу, ловкость, координацию движений, точность;
- воспитывать интерес к игре настойчивость, трудолюбие, волю. Инвентарь: 4-6 волейбольных мячей, 3-4 набивных мяча.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 7 МИНУТ.

Повторить урок № 1.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 35 МИНУТ.

Та же эстафета, но первый игрок принимает мяч двумя руками сверху.

Нападающий удар через сетку после передачи или накидки капитаном команды. Нападающий удар по мячу можно выполнять кулаком.

Развивающая часть – 20 минут.

Учебная игра с соблюдением правил игры.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 3 МИНУТЫ.

Подведение итогов урока, обобщение ошибок. Домашнее задание: прыжковые упражнения, упражнения на силу и гибкость.

УРОК № 12-13.

ЗАДАЧИ:

- оценить учащих в нижней прямой подаче в заданные зоны;
- закрепить знания правил соревнований в учебных играх;
- развивать быстроту реакции, координацию движения, точность, ловкость, силу;
- воспитывать интерес к игре.

Инвентарь: волейбольные мячи, табло, свистки, флажки, набивные мячи или гантели, скакалки.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 7 МИНУТ.

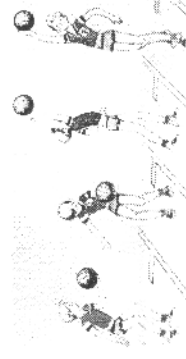
Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Выполнение упражнений типа зарядки.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 35 МИНУТ.

Образовательная часть – 15 минут.

Построение в три шеренги на расстоянии 2,5-3 метров между шеренгами. Игроки первой шеренги стоят лицом ко второй и третьей шеренгам.

Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: игроки первой шеренги передают мяч второй шеренги и переходят на их место, игроки второй шеренги



Разбор игровых ситуаций. Домашнее задание: выполнять упражнения на развитие прыгучести и силы.

УРОК № 10-11.

ЗАДАЧИ:

- оценить учащихся за выполнение верхней передачи мяча через сетку в парах;
- совершенствовать технику игры в игровых ситуациях;
- развивать слювные качества, ловкость, быстроту реакции, координацию движения;
- воспитывать интерес к игре, товарищескую взаимопомощь, коллективизм, патриотизм.

Инвентарь: волейбольные мячи, табло, свистки, флажки, набивные мячи.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 7 минут.

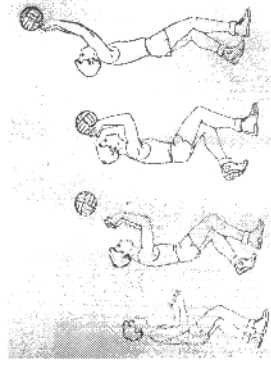
Построение, ралорт, сообщение задачи урока. Выполнение упражнений ОФП для разминки в парах с набивными мячами.

II. ОСНОВНАЯ часть – 35 минут.

Образовательная часть – 15 минут.

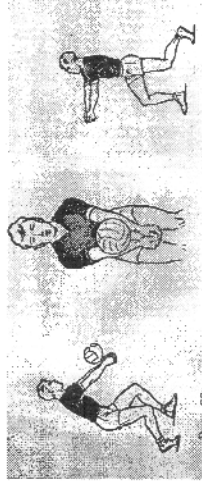
Верхняя передача мяча в парах через сетку с передвижениями вправо и влево. Оценка выполнения упражнения в парах: по 10 передач без потери мяча – оценка «5», по 5 передач без потери мяча – оценка «4», по 3 передачи без потери мяча – оценка «3».

Упражнения выполняются в колоннах. Капитан команды передает мяч первому игроку, который принимает мяч двумя руками снизу, делает передачу над головой второму игроку, который передает его капитану двумя руками сверху. Игрок, принявший мяч двумя руками снизу, уходит в конец колонны.

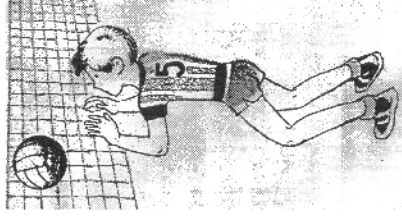


Образовательная и развивающая части совмещаются.

1) Построение в 4-



6 колонн перед сеткой на расстоянии 2-3 метров от сетки.



Капитаны находятся на противоположной стороне за сеткой. Совершенствование элементов техники игры проводится в виде эстафеты - игры «чью команда лучше». Капитаны набрасывают мяч через сетку впереди стоящим игрокам, которые возвращают мячи капитанам, совершив верхнюю передачу мяча. По последнему игроку в команде подводят итог. Та же игра - эстафета с нижней передачей мяча двумя руками.

2) Учебная игра. Каждая команда имеет право на 3 передачи.

Учебная игра проводится с соблюдением правил соревнований. Игру можно проводить до счета «15» или меньше или больше в зависимости от количества учащихся. Учащиеся, свободные от игры выполняют упражнения на развитие силы по уроку № 1. Игроки команды, которые проигрывают игру, уходят на ОФП, а учащиеся с ОФП входят в игру.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть - 3 МИНУТЫ.

Итог урока. Домашнее задание.

Урок № 6-7

ЗАДАЧИ:

- совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи, расстановку игроков, переходы по зонам, выходы на мяч;
- развивать силу, ловкость, точность, координацию;
- воспитывать интерес к игре, волю, трудолюбие, настойчивость, коллективизм, патриотизм.

Инвентарь: волейбольные мячи по количеству учащихся, 4-6 набивных мяча, 2 сетки, 2-3 свистка разной тональности.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть - 7 МИНУТ.

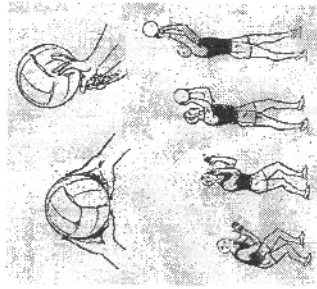
По уроку № 1.

ОСНОВНАЯ часть - 35 МИНУТ.

Образовательная часть - 13 минут.

- передача мяча двумя руками сверху в стенку, стараясь не потерять мяч; сделать 20-25 передач;

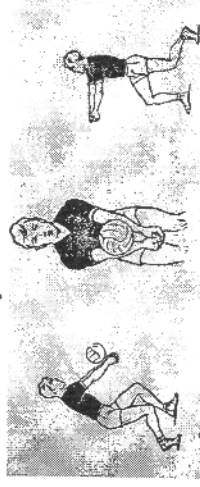




то же, выполнить нижнюю передачу двумя руками до 20 раз;
- с расстояния 7-8 метров выполнять нижнюю прямую, нижнюю боковую подачу в стенку на высоте 4-5 метров; выполнить каждую подачу по 15-20 раз.

Развивающая часть – 22 минуты.

Учебные игры с совершенствованием изученных элементов техники



игры в игровых ситуациях. Свободные от игры учащиеся выполняют роль судьи и развивают силу, выполняя упражнения урока № 1.

Далее заменяют проигравшую команду, которая занимается физическими упражнениями урока № 1.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 3 МИНУТЫ.

Итог урока. Домашнее задание: упражнения на силу, на мышцы брюшного пресса, упражнения со скакалкой.

Урок № 8-9.

ЗАДАЧИ:

- оценить учащихся в выполнении верхней передачи;
- совершенствовать передачи мяча, подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и переходы в учебной игре;

- развитие силы, ловкости, координации;
- воспитывать интерес к игре, трудолюбие, волю, настойчивость, коллективизм, патриотизм.

Инвентарь: 2 сетки, волейбольные мячи на полкласа, 5-6 резиновых бинтов или гантелей по 3-5 кг.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 7 МИНУТ.

Построение, рапорт, приветствие, замечания по готовности класса, форме. Постановка задачи урока и выполнение упражнений для разогревания мышечно-суставного аппарата:

- ходьба перекатом с пятки на носок, руки к плечам и круговые движения вперед и назад;

УРОК № 8-9.

ЗАДАЧИ:

- совершенствовать технику игры в игровых ситуациях;
 - развивать силовые качества, ловкость, быстроту;
 - воспитывать интерес к игре, трудолюбие, волю.
- Инвентарь: волейбольные мячи, скакалки.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 7 минут.

Построение, рапорт, постановка задачи урока. Выполнение разминки с упражнениями со скакалкой и ОФП.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 35 минут.

Образовательная часть – 10 минут.

Построение в две шеренги. Передача мяча в парах сверху двумя руками.

Передача мяча над головой и передача партнеру.

Передача мяча в колоннах со сменой мест за мячом.

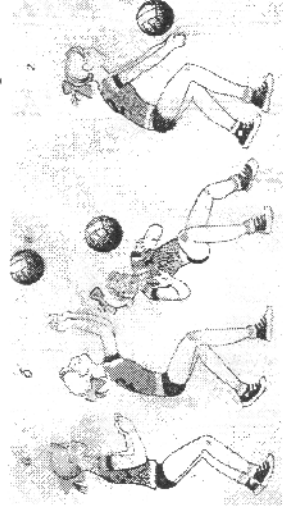
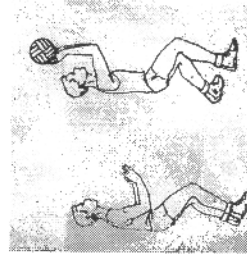
Передача снизу двумя руками.

Развивающая часть – 25 минут.

Учебная игра. Подача мяча строго по зонам. Прием мяча строго по зонам. Прием мяча игроком и передача мяча в зону № 3, игрок зоны № 3 передает мяч игроку

зоны № 4 или № 2. Игроки этой зоны отправляют мяч на противоположную сторону, стараясь играть в 3 касания.

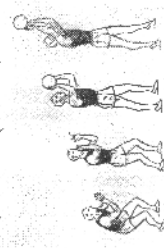
Свободные учащиеся от игры выполняют упражнения на



брюшной пресс.

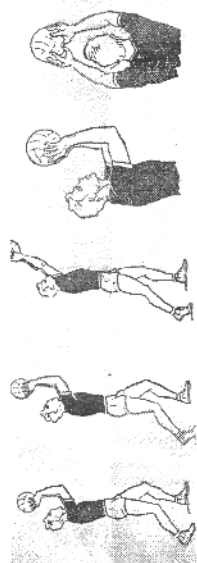
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 3 минуты.

Построение, ралорт, сообщение задачи урока. Разминка на все группы мышц. Прыжковые упражнения вдоль сетки.



головой и передача партнеру.

Передача мяча в колоннах (в одной колонне 2 человека, в другой – 3-4 человека) – верхняя передача в движении с переходом в другую колонну.



II. ОСНОВНАЯ часть – 35 минут.

Образовательная часть – 13 минут.

Передача двумя руками сверху партнеру.

Передача двумя руками сверху над

Передача мяча в тройках (при передаче мяча необходимо повернуться лицом в сторону передачи)

Развивающая часть – 22 минуты.

Учебная игра с совершенствованием элементов техники игры. Свободные от игры учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения с упором на брюшной пресс, руки и прыжковые упражнения (имитация блокирования). Игры проводятся до счета 15.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Ходьба, восстановление дыхания, подведение итогов урока. Домашнее задание по усмотрению учителя.

- ходьба с движением рук, руки в замок на груди - движение рук вперед, вверх, влево, вправо;
- прыжки с ноги на ногу, с движением рук вверх, вниз;
- и.п.о.с. - выпады вправо, влево;
- и.п. выпад правой ногой, на каждый счет смена положений ног прыжком;
- и.п. упор присев, левая нога вперед, перекат назад, группировка, перекат вперед и упор присев;
- прыжки в движении: с ноги на ногу, с выпрыгиванием на гимнастического коня (высота до 1 метра), имитация блока на сетке.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 35 МИНУТ.

Образовательная часть - 15 минут.

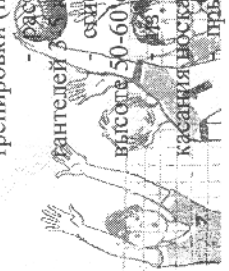
- 1) Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Учащиеся располагаются от сетки на расстоянии 2,5 - 3 метров. Выполняются 20-25 передач.
- 2) Передача мяча снизу двумя руками. Один игрок делает передачу сверху двумя руками, а другой принимает и передает мяч снизу двумя руками. Через 15-20 передач меняется техника приема и передачи.
- 3) Совершенствование нижней прямой и нижней боковой подачи. Выполнить 10-15 подач.

Развивающая часть - 20 минут.

Учебные игры с совершенствованием ранее изученных передач и подач мяча, расстановок, переходов. Ожидающие игроки отрабатывают технику верхней передачи мяча в парах на оценку: 10 передач - оценка «5», 6 передач - оценка «4», 3 передачи - оценка «3».

Свободные от игры и слачи зачетов учащиеся выполняют упражнения на развитие физических качеств методом круговой тренировки (по 2-4 человека на «станции»):

- Растягивание резинового бинта от плеча верх или жим гантелей 30-40 кг по 10-12 раз каждой рукой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади - руки на высоте 50-60 см - мальчики и 80-100 см - девочки;
- касания носками пола за головой;
- прыжки толчком двух ног (выпрыгивание на гимнастического «козла», высота до 1 метра);
- приседание на одной ноге (рукой держаться за гимнастическую стенку)



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 3 МИНУТЫ.

Итог урока. Отметить лучших исполнителей верхней передачи мяча и указать на основные ошибки. Домашнее задание: упражнения на развитие силы.

Урок № 10-11.

ЗАДАЧИ:

- оценить учащихся в выполнении нижней подачи;
- совершенствовать передачи мяча и подачи в игре;
- развивать силу, ловкость, координацию движений;
- воспитывать интерес к игре, трудолюбие, волю, настойчивость, коллективизм.

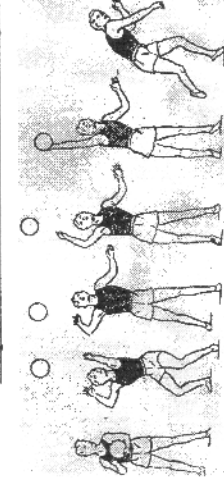
Инвентарь: 5-6 резиновых бинтов или гантели по 3-5 кг, волейбольные мячи на полкласса.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 7 минут.

Построение, рапорт, постановка задачи урока. Упражнения для разминки по уроку № 8-9.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 35 МИНУТ.

Образовательная часть 12 минут.



Совершенствование верхней и нижней передачи мяча через сетку в парах. Возможна игра в парах через сетку. Подану выполнять после подбрасывания мяча над собой и передача мяча

через сетку двумя руками сверху. Игра идет до счета «15».

Совершенствование подачи. Подачи проводить в определенные зоны площадки.

Развивающая часть - 23 минуты.

Учебные игры (участвует наибольшее количество команд).

Спортзал поделить на несколько площадок. Оставшиеся учащиеся выполнят нижнюю передачу мяча на оценку (оценка как при верхней передаче по уроку № 8-9). Проводить упражнения ОФП на развитие физических качеств.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 3 МИНУТЫ.

Итог урока. Домашнее задание: упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения, упражнения на брюшной пресс.

Урок № 12-13

ЗАДАЧИ:

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Выполнение упражнений ОФП в движении.

II. ОСНОВНАЯ часть - 35 минут.

Образовательная часть - 10 минут

Построение в колоннах по 5-6 человек. Капитаны на другой стороне площадки в 2-2,5 метрах от сетки. Совершенствуются передачи мяча сверху в игре - эстафете:

Выполняется верхняя передача мяча через сетку. Капитан команды возвращает мяч верхней передачей.

Нижняя передача мяча через сетку.

Выигрывает команда, которая меньшее количество раз потеряет мяч.

Подача мяча из-за лицевой линии избранным способом.

Выигрывает команда, сделавшая большее количество правильных подач.

Каждую эстафету проводят по 3 минуты.

Развивающая часть - 25 минуты.

Учебная игра с совершенствованием техники игры, судейства.

Остальные учащиеся выполняют упражнения для развития физических качеств по уроку № 1. Игры проводятся до счета 15. Учащиеся, выполняющие упражнения ОФП, сменяют игравших и судей.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть - 3 минуты.

Выполнить упражнения на восстановление дыхания. Подвести итоги урока. Дать домашнее задание.

УРОК № 6 - 7.

ЗАДАЧИ:

- совершенствовать технику игры в игровых ситуациях;
 - развивать физические качества, точность, глазомер.
 - воспитывать трудолюбие, настойчивость, волю.
- Инвентарь: волейбольные мячи.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть - 7 минут.

II. ОСНОВНАЯ часть – 35 минут.

Образовательная часть – 13 минут.

Верхняя передача мяча в парах через сетку (с выходом на переданный мяч – мяч должен падать сверху на лицо) – 4 минуты.

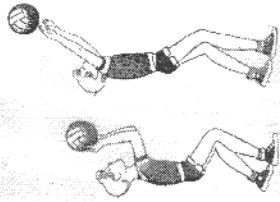
Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку после набрасывания партнером. После приема мяча игрок отходит от сетки на 4 метра. Каждый игрок выполняет по 15–20 передач.



Подача мяча из-за лицевой линии. Поданный мяч необходимо принять сверху или снизу, сделав передачу над головой.

Развивающая часть – 22 минуты.

Учебная игра. Остальные игроки выполняют упражнения для развития силовых качеств с набивными мячами (передача от груди двумя руками, передача от плеча левой и правой рукой, передача мяча за голову, двумя руками снизу и т.д.). Прогрессивная команда идет на ОФП.



III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Подведение итогов урока. Домашнее задание: выполнять упражнения для развития физических качеств, выполнить дома различные прыжковые упражнения

УРОК № 5.

ЗАДАЧИ:

- совершенствовать технику игры в волейбол: приемы, передачи, подачи, перемещения в ситуациях учебной игры;
- развивать силу, ловкость, координацию, быстроту реакции, воспитывать волю.

Инвентарь: 4-6 волейбольных мячей.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 7 минут.

- оценить учащихся в подаче мяча (по выбору);
- умение разбираться в правилах соревнований по волейболу;
- совершенствовать технику владения мячом;
- воспитывать товарищескую взаимопомощь, коллективизм.

Инвентарь: 3-4 волейбольных мяча, 5-6 гантелей или резиновых бинтов,

сетки, свистки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 7 минут.

Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока. Упражнения для разминки по уроку № 8-9.

ОСНОВНАЯ часть – 35 минут.

Учебные игры с обеспечиваем судейства, секретарства.

Остальные учащиеся выполняют упражнения по развитию физических качеств. Во время игры оценивать подачи мяча. Игроки проигравшей команды выполняют упражнения по развитию физических качеств (урок № 8-9).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Итоги по освоению раздела "программы по волейболу. Составление сборной команды класса для участия в спартакиаде по параллелям.

Домашнее задание: повторение всех изученных упражнений для развития физических качеств.

Примечание: при возможности дальнейшего проведения учебных занятий по волейболу давать больше двусторонних игр.

ЗАДАЧИ:

- напомнить учащимся о правилах техники безопасности при занятиях волейболом, историю отечественного и областного волейбола;
- повторить основные элементы техники игры: стойки игрока, перемещения, верхнюю передачу мяча, нижнюю прямую подачу, расстановку игроков по зонам и переходы во время игры;
- развивать силу, ловкость, координацию движений;
- воспитывать интерес к игре, трудолюбие коллективизм.

Инвентарь: волейбольные мячи по количеству учащихся или 1 мяч на двоих, 3-4 набивных мяча и 2 сетки вдоль зала.

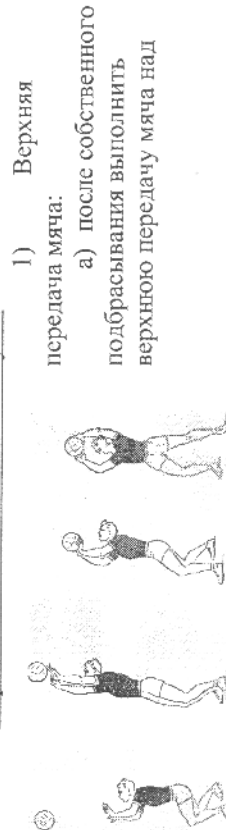
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 10 МИНУТ.

Организационная часть урока. Инструктаж по ТБ. Задача Управления ОФП в движении:

- ходьба на носках, руки вперед ладонями друг к другу, с силой сгибание кистей;
- ходьба на наружной и внутренней стороне ступни, руки вперед, выполнять круговые движения кистями наружу и вовнутрь;
- ходьба, развернув ступни ног наружу и вовнутрь, руки к плечам, выполняя круговые движения предплечьями наружу и вовнутрь;
- ходьба с поочередными махами ног вперед до касания ладоней вытянутых вперед рук;
- ходьба в приседе, соединив руки за спиной: левую согнуть, за спиной, правую согнуть через плечо локтем вверх, соединив пальцы обеих рук;
- ходьба, руки в замок, отведение рук вперед-вверх через шаг;
- ходьба с получением мячей и перестроение в 2 шеренги вдоль боковых линий лицом друг к другу с интервалом 1,5 метра.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА 32 МИНУТ.

Образовательная часть – 24 минуты.



- 1) Верхняя передача мяча:
 - а) после собственного подбрасывания выполнить верхнюю передачу мяча над

мяч и снова произвести передачу о стенку (чередовать подачи, прием, передачи мяча) – 4-5 минуты.

Развивающая часть – 19 минут.

Учебная игра – совершенствование ранее изученных элементов игры, правил перехода игроков, ошибки при расстановке.

Выполнение упражнения для развития физических качеств:

- из положения лежа на спине – упражнения на брюшной пресс;
- из виса на гимнастической стенке выполнение «уголка» – 10 раз;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, в упоре на скамейке – девочки – 10 раз.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 3 минуты.

Подведение итогов урока. Отметить учащих, у которых все хорошо получилось (видимо летом тренировались, выполняли домашнее задание). Домашнее задание: выполнять упражнения для развития физических качеств, выполнить дома различные прыжковые упражнения.

УРОК № 3-4.

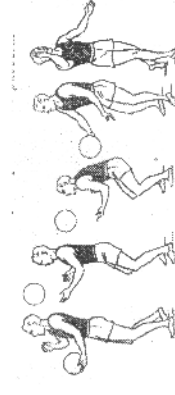
ЗАДАЧИ:

- совершенствовать элементы техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, подачи мяча из-за лицевой линии;
- напомнить расстановку игроков по зонам, правила игры;
- развивать силовые качества, ловкость, координацию;
- воспитывать интерес к игре, настойчивость, товарищескую взаимопомощь, патриотизм.

Инвентарь – волейбольные мячи, сетка, свисток, флажки.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 7 минут.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Разминка, прыжковые упражнения. Построение в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 3,5-4 метра от сетки.



УРОК № 1-2

ЗАДАЧИ:

- напомнить учащимся основные правила ТБ при занятиях волейболом;
 - повторить элементы игры в волейбол: нижнюю прямую и нижнюю боковую подачу, передачи мяча сверху, прием мяча снизу, перемещение, выход на мяч;
 - развивать физические качества;
 - воспитывать интерес к игре, трудолюбие, волю.
- Инвентарь: волейбольные мячи.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть - 10 минут.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Рассказ о популярности игры, лучших командах, сильнейших игроках, о технике безопасности. Упражнения для разминки: ходьба, бег в различных вариантах, упражнения ОФП, прыжковые упражнения. Ходьба по залу и получение мячей, перестроение в шеренгу по два лицом к волейбольной сетке.

II. ОСНОВНАЯ часть – 32 минуты.

Образовательная часть - 13 минут.



мячом:

- верхняя передача мяча над собой, с перемещениями в сторону ухoda мяча — 3-4 минуты.

- прием мяча снизу двумя руками после отскока от стены и нижняя передача мяча в стенку (если мало мячей, то упражнения выполняется в парах или тройках) — 3-4 минуты.

- подачи мяча в стенку с высокой траекторией. Мяч должен удариться о стенку на высоте 3-3,5 м от пола, отскочивший мяч нужно принять и сделать передачу над головой двумя руками сверху, поймать мяча.

собой и снова поймать; повторить 15-20 раз;

- та же передача вперед-вверх с выполнением приставного шага вперед, поймать мяч; выполнять задание это середины зала, повернуться кругом и продолжить выполнять это упражнение до боковой линии; сделать 8 передач мяча о стенку;
- та же передача, но движение приставными шагами вперед, влево, вправо; выполнить задание по 4 раза в каждом направлении.

- Учебная игра только на подачах - с нижней прямой подачи. Напомнить расстановку. Подачу производить с 5-7 метров.

Ожидающие игроки выполняют роль судьи и вступают в игру, заменяя игрока, не сумевшего выполнить подачу. Выбывшие игроки становятся в очередь. Проводить игру до счета «15».

Развивающая часть — 8 минут.

Упражнения выполняются методом круговой тренировки по 8-10 раз в 3 подходах к каждой «станции». Всего 5 «станций».

- Хватом одной рукой за рейку гимнастической стенки на уровне пояса - приседание на одной ноге.
- Передача набивного мяча (2-4 кг) от груди на расстояние 2,5-3 метра - девушки, 3,5 метра - юноши.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: руки на высоте 40-50 см - девушки, от пола - юноши.
- Подтягивание из виса стоя (девушки с прыжка или с помощью)
- В висе поднимание прямых ног до положения угла (девушки - согнутые в коленях ноги подтягивать к груди).



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть - 3 минуты.

Итог урока. Домашнее задание: выполнение упражнений на

Урок №3.

ЗАДАЧИ:

- повторить нижнюю боковую подачу и нижнюю передачу мяча, нижнюю прямую подачу, перемещения, расстановку, правила перехода;
- развивать силу, ловкость, координацию, точность;
- воспитывать интерес к игре, трудолюбие, волю, взаимопомощь, коллективизм.

Инвентарь: волейбольные мячи на полкласса, 3-4 набивных мяча.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть - 7 минут.

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ЧАСТЬ.

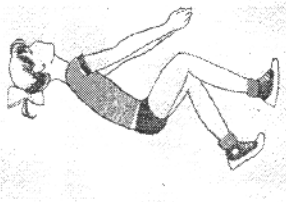
Упражнения ОФП. Бег, движение приставным шагом.

Упражнения по уроку № 1 (выбрать то, что необходимо).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 36 МИНУТ.

Образовательная часть - 28 минут.

Построение в 2 шеренги (в зависимости от количества мячей).



3) совершенствование верхней передачи мяча: игроки первой шеренги набрасывают мячи с высокой траекторией своим партнерам на 1 метр ближе стоящего игрока, который выходит на мяч, делает шаг-два вперед, подсекает «под мяч» и выполняет верхнюю передачу мяча на партнера из первой шеренги, который ловит мяч и вновь набрасывает.

Повторить 8-10 раз и поменяться ролями.

4) То же, но мяч набрасывается на 1 метр вправо, влево. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

3) То же, но нижняя передача мяча двумя руками.

4) Учебная игра на подачах. Используются обе ранее изученные подачи.

Методика организации по уроку № 1.

Развивающая часть - 8 минут.

Повторить урок № 1.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 2 МИНУТЫ.

Подведение итогов урока. Отметить лучших исполнителей.

Домашнее задание: выполнять упражнения для развития силы. Урок № 1.

Урок № 4.

ЗАДАЧИ:

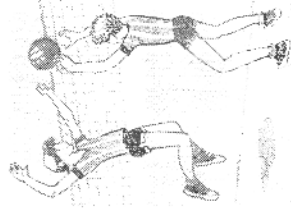
- совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи мяча, нижнюю прямую и нижнюю боковую подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков, правила переходов;
- развивать силу, ловкость, координацию движений, точность;
- воспитывать интерес к игре настойчивость, трудолюбие, волю. Инвентарь: 4-6 волейбольных мячей, 3-4 набивных мяча.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 7 МИНУТ.

Повторить урок № 1.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 35 МИНУТ.

Образовательная и развивающая части совмещаются.



Двухсторонняя игра с совершенствованием правил и техники игры в различных игровых ситуациях с комментариями учителя. Свободные от игры учащиеся принимают участие в судействе и выполняют упражнения на развитие силовых качеств методом круговой тренировки:

- приседание на одной ноге (можно с опорой);
- упражнение с набивным мячом;
- прыжки на скакалке;
- юнoshi - подтягивание на перекладине, девушки - подтягивание согнутых ног в коленных суставах к груди;
- лежа на матах вниз прогибание назад (руки за головой).

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть - 3 минуты.

Подведение итогов урока.

Примечание: при возможности дальнейшего проведения уроков давать двухсторонние игры.

Оценить в игровой ситуации прием мяча снизу двумя руками: 3 приема подачи – оценка «5», 2 приема подачи – оценка «4».

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Подведение итогов урока, сообщение оценок за выполнение приема подачи. Домашнее задание: упражнения для развития прыгучести.

УРОК № 16-17.

ЗАДАЧИ:

- совершенствовать правила и технику игры в волейбол;
- развивать силу, ловкость, координацию движений, точность;
- воспитывать интерес к игре, трудолюбие, волю.

Инвентарь: волейбольные мячи, табло, свистки, флажки, набивные мячи, скакалки.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 7 минут.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Упражнения для разминки: ходьба, бег в различных вариантах, упражнения ОФП, прыжковые упражнения. Ходьба по залу и получение мячей, перестроение в шеренгу по два лицом к волейбольной сетке.

II. ОСНОВНАЯ часть – 35 минут.

Образовательная часть – 12 минут.

Совершенствование верхней передачи: расстановка игроков по 2 человека в зоны № 1, 2, 6 – передача мяча игроком зоны № 1 игроку зоны № 2, который передает мяч игроку зоны № 6. Смена мест за мячом.

Расстановка такая же по зонам № 3, 4, 5. Передача из зоны № 5 игроку зоны № 3, который делает передачу игроку зоны № 4 и т.д.

Совершенствование приема и передачи мяча после подачи. Расстановка игроков по зонам. Игра в 3 приема. Подачи проводить строго по очереди.

Развивающая часть – 23 минуты.

1) Построение в 4-6 колонн перед сеткой на расстоянии 2-3

метров от сетки.

Капитаны

находятся на
противоположной
стороне за сеткой.

Совершенствован

ие элементов техники игры проводится в виде эстафеты -

игры «чью команда лучше». Капитаны набрасывают мяч

через сетку впереди стоящим игрокам, которые

возвращают мячи капитанам, совершив верхнюю

передачу мяча. По последнему игроку в команде подводят

итог. Та же игра - эстафета с нижней передачей мяча

двумя руками.

2) Учебная игра. Каждая команда имеет право на 3 передачи.

Учебная игра проводится с соблюдением правил соревнований. Игру можно проводить до счета «15» или меньше или больше в зависимости от количества учащихся. Учащиеся, свободные от игры выполняют упражнения на развитие силы по уроку № 1. Игроки команды, которые проигрывают игру, уходят на ОФП, а учащиеся с ОФП входят в игру.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть - 3 минуты.

Итог урока. Домашнее задание.

Урок № 5-6

ЗАДАЧИ:

- совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи,

расстановку игроков, переходы по зонам, выходы на мяч;

- развивать силу, ловкость, точность, координацию;

- воспитывать интерес к игре, волю, трудолюбие,

настойчивость, коллективизм, патриотизм.

Инвентарь: волейбольные мячи по количеству учащихся, 4-6 набивных мяча, 2 сетки, 2-3 свистка разной тональности.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть - 7 минут.

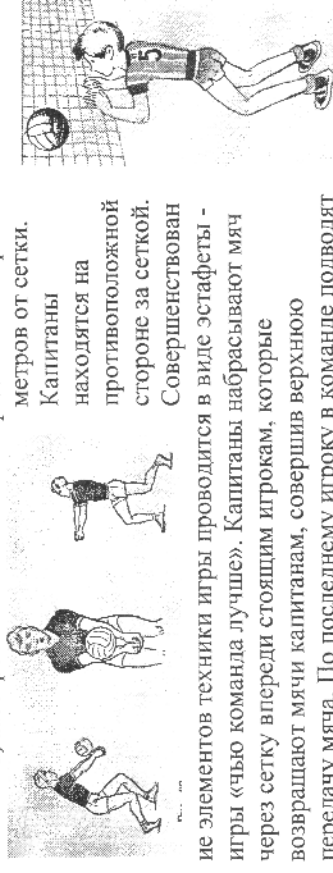
По уроку № 1.

ОСНОВНАЯ часть - 35 минут.

Образовательная часть - 13 минут.

- передача мяча двумя руками сверху в стенку, стараясь не потерять мяч; сделать 20-25 передач;

- то же, выполнить нижнюю передачу двумя руками до 20 раз;



- с расстояния 7-8 метров выполнять нижнюю прямую, нижнюю боковую подачи в стенку на высоте 4-5 метров; выполнить каждую подачу по 15-20 раз.

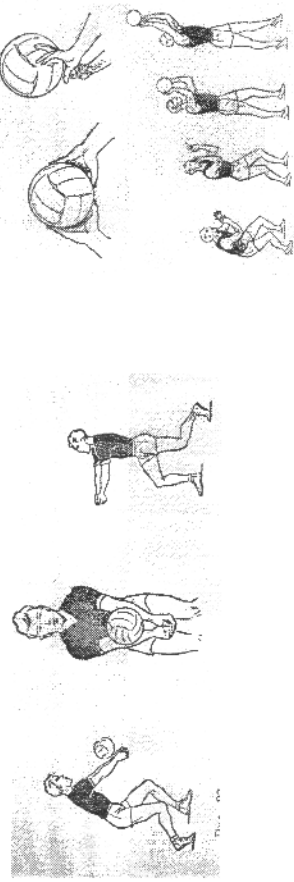
Развивающая часть – 22 минуты.

Учебные игры с совершенствованием изученных элементов техники игры в игровых ситуациях. Свободные от игры учащиеся выполняют роль судьи и развивают силу, выполняя упражнения урока № 1.

Далее заменяют проигравшую команду, которая занимается физическими упражнениями урока № 1.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 3 МИНУТЫ.

Итог урока. Домашнее задание: упражнения на силу, на мышцы брюшного пресса, упражнения со скакалкой.



Урок № 7-8.

ЗАДАЧИ:

- оценить учащихся в выполнении верхней передачи;
- совершенствовать передачи мяча, подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и переходы в учебной игре;
- развитие силы, ловкости, координации;
- воспитывать интерес к игре, трудолюбие, волю, настойчивость, коллективизм, патриотизм.

Инвентарь: 2 сетки, волейбольные мячи на полкласса, 5-6 резиновых бинтов или гантелей по 3-5 кг.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 7 МИНУТ.

Построение, рапорт, приветствие, замечания по готовности класса, форме. Постановка задачи урока и выполнение упражнений для разогревания мышечно-суставного аппарата:

- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, координацию движений, товарищескую взаимопомощь.

Инвентарь: волейбольные мячи, табло, свистки, флажки, гантели, скакалки.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 7 минут.

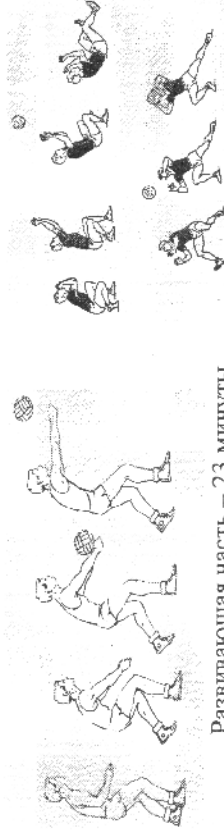
Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Упражнения для разминки: ходьба, бег в различных вариантах, упражнения ОФП, прыжковые упражнения. Ходьба по залу и получение мячей, перестроение в шеренгу по два лицом к волейбольной сетке.

II. ОСНОВНАЯ часть – 35 минут.

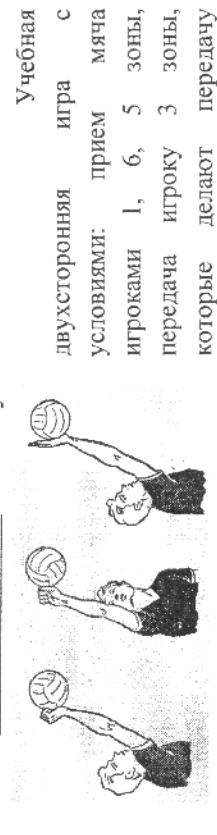
Образовательная часть – 12 минут.

Построение вдоль боковых (лицевых) линий в две шеренги лицом к стене на расстоянии 3 метра от стены. Совершенствование передачи мяча в стенку: по 10 передач – верхнюю передачу, передачу снизу двумя руками. После этого выполняют передачи второй шеренга.

Передача мяча сверху и снизу в шеренге.



Развивающая часть – 23 минуты.



Учебная двухсторонняя игра с условиями: прием мяча игроками 1, 6, 5 зоны, передача игроку 3 зоны, которые делают передачу

мяча игроку 2 или 4 зоны, завершающим атаку нападающим ударом (можно перевести мяч на площадку соперника кулаком).

Свободные игроки участвуют в судействе и в выполнении упражнений по уроку № 12-13.

шеренгами. Игроки первой шеренги стоят лицом ко второй и третьей шеренгам. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: игроки первой шеренги передают мяч второй шеренге и переходят на их место, игроки второй шеренги передают мяч игрокам третьей шеренги, направляя его вверх-назад за голову переходят на место игрока первой шеренги, игроки третьей шеренги выполняют передачу мяча игрокам второй шеренги и илут на их место. Игроки второй шеренги всегда делают передачу вверх-назад, т.е. за голову.

Подача мяча в определенную зону (№ 1, 5, 6). Выполнение подачи проводится в виде соревнования. Каждый участник выполняет по три подачи подряд и если все три подачи выполнения в определенную зону – оценка «5», 2 точные подачи – оценка «4», 1 точная подача – оценка «3». Побеждает команда, набравшая большее количество точных подач.

Развивающая часть – 20 минут.

Учебная игра с совершенствованием техники и правил игры в различных игровых ситуациях. Свободные от игры учащиеся выполняют упражнения для развития физических качеств методом круговой тренировки:

- приседание на одной ноге (можно с опорой);- поднимание гантели одной рукой вверх или упражнение с набивным мячом; - прыжки на скалке;- юности - подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание согнутых ног в коленных суставах к груди;- лежа на матах лицом вниз прогибание назад (руки за головой).

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Подведение итогов урока, сообщение оценок за выполнение подачи. Домашнее задание: повторение основных правил соревнований по волейболу (расстановка, переход игроков, нумерация зон, правила выполнения подачи).

УРОК № 14-15.

ЗАДАЧИ:

- оценить учащихся в приеме подачи двумя руками снизу и совершенствовать технику и правила игры в волейбол;

- ходьба перекагом с пятки на носок, руки к плечам и круговые движения вперед и назад;

- ходьба с движением рук, руки в замок на груди -

движение рук вперед, вверх, влево, вправо;

- прыжки с ноги на ногу, с движением рук вверх, вниз;

- и.п.о.с. - выпад вправо, влево;

- и.п. выпад правой ногой, на каждый счет смена положений ног прыжком;

- и.п. упор присев, левая нога вперед, перекаг назад, группировка, перекаг вперед и упор присев;

- прыжки в движении: с ноги на ногу, с впригиванием на гимнастического коня (высота до 1 метра), имитация блока на сетке.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 35 МИНУТ.

Образовательная часть - 15 минут.

- 4) Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Учащиеся располагаются от сетки на расстоянии 2,5 - 3 метров. Выполняются 20-25 передач.

- 5) Передача мяча снизу двумя руками. Один игрок делает передачу сверху двумя руками, а другой принимает и передает мяч снизу двумя руками. Через 15-20 передач меняется техника приема и передачи.

- 6) Совершенствование нижней прямой и нижней боковой подачи. Выполнить 10-15 подач.

Развивающая часть - 20 минут.

Учебные игры с совершенствованием ранее изученных передач и подач мяча, расстановок, переходов. Ожидающие игроки отработывают технику верхней передачи мяча в парах на оценку: 10 передач - оценка «5», 6 передач - оценка «4», 3 передачи - оценка «3».

Свободные от игры и сдачи зачетов учащиеся выполняют упражнения на развитие физических качеств методом круговой тренировки (по 2-4 человека на «станции»):

- растягивание резинового бинта от плеча верх или жим гантелей 3-5 кг по 10-12 раз каждой рукой;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади - руки на высоте 50-60 см - мальчики и 80-100 см - девочки;

- из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания носками пола за головой;

- прыжки толчком двух ног (выпрыгивание на гимнастического «козла», высота до 1 метра);

- приседание на одной ноге (рукой держаться за гимнастическую стенку)

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 3 МИНУТЫ.

Итог урока. Отметить лучших исполнителей верхней передачи мяча и указать на основные ошибки. Домашнее задание: упражнения на развитие силы.

Урок № 9-10.

ЗАДАЧИ:

- оценить учащих в выполнении нижней подачи;
- совершенствовать передачи мяча и подачи в игре;
- развивать силу, ловкость, координацию движений;
- воспитывать интерес к игре, трудолюбие, волю, настойчивость, коллективизм.

Инвентарь: 5-6 резиновых бинтов или гантели по 3-5 кг, волейбольные мячи на полкласа.

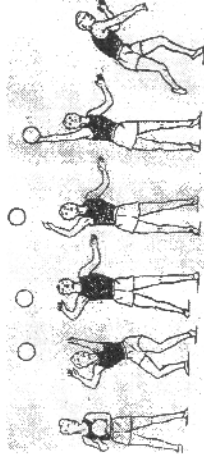
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 7 минут.

Построение, рапорт, постановка задачи урока. Упражнения для разминки по уроку № 8-9.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 35 МИНУТ.

Образовательная часть 12 минут.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча через сетку в парах. Возможна игра в парах через сетку. Подачу выполнять после подбрасывания мяча над собой и передача мяча через сетку двумя руками сверху. Игра идет до счета «15».



Совершенствование подачи. Подачи проводить в определенных зонах площадки.

Развивающая часть -
23 минуты.

Учебные игры
(участвует наибольшее

количество команд). Спортзал поделить на несколько площадок. Оставшиеся учащиеся выполняют нижнюю передачу мяча на оценку (оценка как при верхней передаче по уроку № 8-9). Проводить упражнения ОФП на развитие физических качеств.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 3 МИНУТЫ.

Итог урока. Домашнее задание: упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения, упражнения на брюшной пресс.

Урок № 11.

ЗАДАЧИ:

Та же эстафета, но первый игрок принимает мяч двумя руками сверху.

Нападающий удар через сетку после передачи или накидки капитаном команды. Нападающий удар по мячу можно выполнять кулаком.

Развивающая часть – 20 минут.

Учебная игра с соблюдением правил игры.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Подведение итогов урока, обобщение ошибок. Домашнее задание: прыжковые упражнения, упражнения на силу и гибкость.

УРОК № 12-13.

ЗАДАЧИ:

- оценить учащихся в нижней прямой подаче в заданные зоны;
- закрепить знания правил соревнований в учебных играх;
- развивать быстроту реакции, координацию движения, точность, ловкость, силу;
- воспитывать интерес к игре.

Инвентарь: волейбольные мячи, табло, свистки, флажки, набивные мячи или гантели, скакалки.

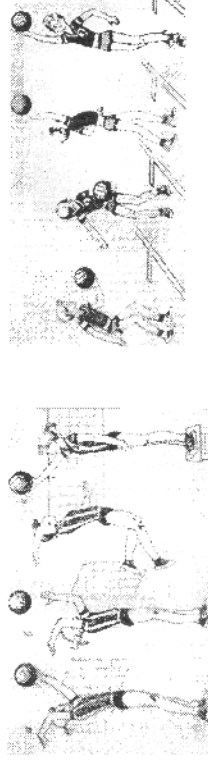
І. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть — 7 минут.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Выполнение упражнений типа зарядки.

II. ОСНОВНАЯ часть — 35 минут.

Образовательная часть — 15 минут.

Построение в три шеренги на расстоянии 2,5-3 метров между



III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Разбор игровых ситуаций. Домашнее задание: выполнять упражнения на развитие прыгучести и силы.

УРОК № 10-11.

ЗАДАЧИ:

- оценить учащихся за выполнение верхней передачи мяча через сетку в парах;
- совершенствовать технику игры в игровых ситуациях;
- развивать силовые качества, ловкость, быстроту реакции, координацию движения;
- воспитывать интерес к игре, товарищескую взаимопомощь, коллективизм, патриотизм.

Инвентарь: волейбольные мячи, табло, свистки, флажки, набивные мячи.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 7 минут.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Выполнение упражнений ОФП для разминки в парах с набивными мячами.

II. ОСНОВНАЯ часть – 35 минут.

Образовательная часть – 15 минут.

Верхняя передача мяча в парах через сетку с передвижениями вправо и влево. Оценка выполнения упражнения в парах: по 10 передач без потери мяча – оценка «5», по 5 передач без потери мяча – оценка «4», по 3 передачи без потери мяча – оценка «3».

Упражнения выполняются в колоннах. Капитан команды передает мяч первому игроку, который принимает мяч двумя руками снизу, делает передачу над головой второму игроку, который передает его капитану двумя руками сверху. Игрок, принявший мяч двумя руками снизу, уходит в конец колонны.



- оценить учащихся в подаче мяча (по выбору);
 - умение разбираться в правилах соревнований по волейболу;
 - совершенствовать технику владения мячом;
 - воспитывать товарищескую взаимопомощь, коллективизм.
- Инвентарь: 3-4 волейбольных мяча, 5-6 гантелей или резиновых бинтов, сетки, свистки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть - 7 МИНУТ.

Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока. Упражнения для разминки по уроку № 8-9.

ОСНОВНАЯ часть - 35 МИНУТ.

Образовательная и развивающая части совмещены.

Учебные игры с обеспечением судейства, секретарства.

Остальные учащиеся выполняют упражнения по развитию физических качеств. Во время игры оценивать подачи мяча. Игроки проигравшей команды выполняют упражнения по развитию физических качеств (урок № 8-9).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть - 3 МИНУТЫ.

Итоги по освоению раздела "программы по волейболу". Составление сборной команды класса для участия в спартакиаде по параллелям.

Домашнее задание: повторение всех изученных упражнений для развития физических качеств.

Примечание: при возможности дальнейшего проведения учебных занятий по волейболу давать больше двусторонних игр.

УРОК № 1

ЗАДАЧИ:

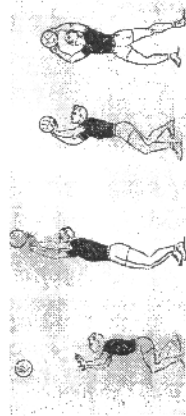
- напомнить учащимся основные правила ТБ при занятиях волейболом;
 - повторить элементы игры в волейбол: нижнюю прямую и нижнюю боковую подачу, передачи мяча сверху, прием мяча снизу, перемещение, выход на мяч;
 - развивать физические качества;
 - воспитывать интерес к игре, трудолюбие, волю.
- Инвентарь: волейбольные мячи.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть - 10 минут.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Рассказ о популярности игры, лучших командах, сильнейших игроков, о технике безопасности. Упражнения для разминки: ходьба, бег в различных вариантах, упражнения ОФП, прыжковые упражнения. Ходьба по залу и получение мячей, перестроение в шеренгу по два лицом к волейбольной сетке.

II. ОСНОВНАЯ часть – 32 минуты.

Образовательная часть - 13 минут.



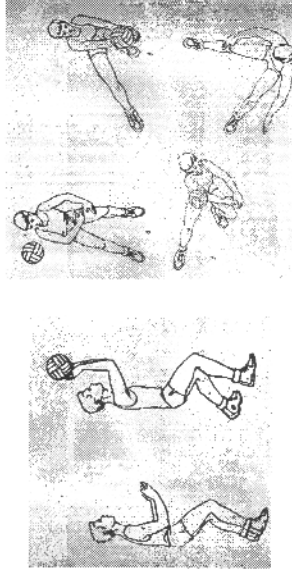
мячом:

- верхняя передача мяча над собой, с перемещениями в сторону ухода мяча – 3-4 минуты.

- прием мяча снизу двумя руками после отскока от стены и нижняя передача мяча в стенку (если мало мячей, то упражнения выполняются в парах или тройках) – 3-4 минуты.

- подачи мяча в стенку с высокой траекторией. Мяч должен удариться о стенку на высоте 3-3,5 м от пола, отскочивший мяч нужно принять и сделать передачу над головой двумя руками сверху, поймать

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.



Ходьба, восстановление дыхания, подведение итогов урока. Домашнее задание по усмотрению учителя.

УРОК № 8-9.

ЗАДАЧИ:

- совершенствовать технику игры в игровых ситуациях;
 - развивать силовые качества, ловкость, быстроту;
 - воспитывать интерес к игре, трудолюбие, волю.
- Инвентарь: волейбольные мячи, скакалки.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 7 минут.

Построение, рапорт, постановка задачи урока. Выполнение разминки с упражнениями со скакалкой и ОФП.

II. ОСНОВНАЯ часть – 35 минут.

Образовательная часть – 10 минут.

Построение в две шеренги. Передача мяча в парах сверху двумя руками.

Передача мяча над головой и передача партнеру.

Передача мяча в колоннах со сменой мест за мячом.

Передача снизу двумя руками.

Развивающая часть – 25 минут.

Учебная игра. Подача мяча строго по зонам. Прием мяча строго по зонам. Прием мяча игроком и передача мяча в зону № 3, игрок зоны № 3 передает мяч игроку зоны № 4 или № 2. Игроки этой зоны отправляют мяч на противоположную сторону, стараться играть в 3 касания.

Свободные учащиеся от игры выполняют упражнения на брюшной пресс.

- развивать физические качества, точность, глазомер.
- воспитывать трудолюбие, настойчивость, волю.

Инвентарь: волейбольные мячи.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 7 минут.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Разминка на все группы мышц. Прыжковые упражнения вдоль сетки.

II. ОСНОВНАЯ часть – 35 минут.

Образовательная часть – 13 минут.

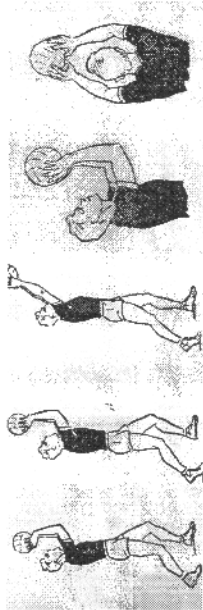
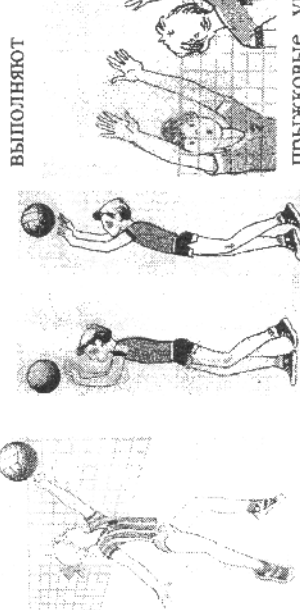
Передача двумя руками сверху партнеру.

Передача двумя руками сверху над головой и передача партнеру.

Передача мяча в колоннах (в одной колонне 2 человека, в другой – 3-4 человека) – верхняя передача в движении с переходом в другую колонну.

Передача мяча в тройках (при передачи мяча необходимо повернуться лицом в сторону передачи)

Развивающая часть – 22 минуты.

	Учебная игра с совершенствованием элементов техники игры. Свободные от игры учащиеся общеразвивающие упражнения с упором на брюшной пресс, руки и прыжковые упражнения (имитация блокирования). Игры проводятся до счета 15.
	выполняют общеразвивающие упражнения с упором на брюшной пресс, руки и прыжковые упражнения (имитация блокирования). Игры проводятся до счета 15.

мяч и снова произвести передачу о стенку (чередовать подачи, прием, передачи мяча) – 4-5 минуты.

Развивающая часть – 19 минут.

Учебная игра – совершенствование ранее изученных элементов игры, правил перехода игроков, ошибки при расстановке.

Выполнение упражнения для развития физических качеств:

- из положения лежа на спине – упражнения на брюшной пресс;
- из виса на гимнастической стенке выполнение «уголка» - 10 раз;

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, в упоре на скамейке – девочки – 10 раз.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Подведение итогов урока. Отметить учащихся, у которых все хорошо получилось (видимо летом тренировались, выполняли домашнее задание). Домашнее задание: выполнять упражнения для развития физических качеств, выполнить дома различные прыжковые упражнения.

УРОК № 2-3.

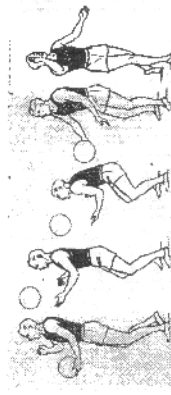
ЗАДАЧИ:

- совершенствовать элементы техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, подачи мяча из-за лицевой линии;
- напомнить расстановку игроков по зонам, правила игры;
- развивать силовые качества, ловкость, координацию;
- воспитывать интерес к игре, настойчивость, товарищескую взаимопомощь, патриотизм.

Инвентарь – волейбольные мячи, сетка, свисток, флажки.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 7 минут.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Разминка, прыжковые упражнения. Построение в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 3,5-4 метра от сетки.

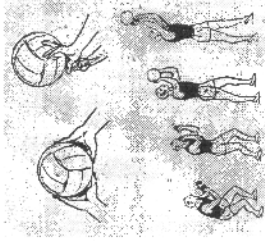
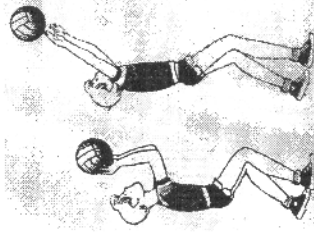
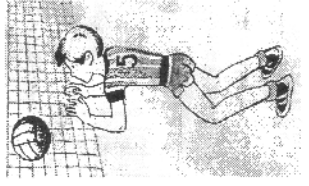
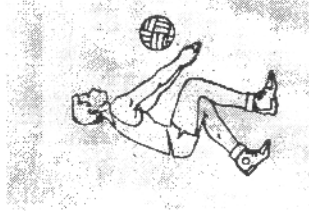


II. ОСНОВНАЯ часть – 35 минут.

Образовательная часть – 13 минут.

Верхняя передача мяча в парах через сетку (с выходом на переданный мяч – мяч должен падать сверху на лицо) – 4 минуты.

Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку после набрасывания партнером. После приема мяча игрок отходит от сетки на 4 метра. Каждый игрок выполняет по 15–20 передач.



Подача мяча из-за лицевой линии. Поданный мяч необходимо принять сверху или снизу, сделав передачу над головой.

Развивающая часть – 22 минуты.

Учебная игра. Остальные игроки выполняют упражнения для развития силовых качеств с набивными мячами (передача от груди двумя руками, передача от плеча левой и правой рукой, передача мяча за голову, двумя руками снизу и т.д.). Пропиравшая команда идет на ОФП.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Подведение итогов урока. Домашнее задание: выполнять упражнения для развития физических качеств, выполнить дома различные прыжковые упражнения

УРОК № 4-5.

ЗАДАЧИ:

- совершенствовать технику игры в волейбол: приемы, передачи, подачи, перемещения в ситуациях учебной игры;

- развивать силу, ловкость, координацию, быстроту реакции, воспитывать волю.

Инвентарь: 4-6 волейбольных мячей.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть – 7 минут.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока. Выполнение упражнений ОФП. в движении.

II. ОСНОВНАЯ часть – 35 минут.

Образовательная часть – 10 минут

Построение в колоннах по 5-6 человек. Капитаны на другой стороне площадки в 2-2,5 метрах от сетки. Совершенствуются передачи мяча сверху в игре – эстафете:

Выполняется верхняя передача мяча через сетку. Капитан команды возвращает мяч верхней передачей.

Нижняя передача мяча через сетку.

Выигрывает команда, которая меньшее количество раз потеряет мяч.

Подача мяча из-за лицевой линии избранным способом.

Выигрывает команда, сделавшая большее количество правильных передач.

Каждую эстафету проводят по 3 минуты.

Развивающая часть – 25 минуты.

Учебная игра с совершенствованием техники игры, судейства. Остальные учащиеся выполняют упражнения для развития физических качеств по уроку № 1. Игры проводятся до счета 15. Учащиеся, выполняющие упражнения ОФП, сменяют игравших и судей.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть – 3 минуты.

Выполнить упражнения на восстановление дыхания. Подвести итоги урока. Дать домашнее задание.

УРОК № 6 – 7.

ЗАДАЧИ:

- совершенствовать технику игры в игровых ситуациях;