**Урок в 9 классе**

**Тема: Волейбол.**

**Задачи урока:**

1. Обучать нападающему удару с задней линии.
2. Совершенствовать передачу за голову.
3. Выполнить контрольное упражнение «передача мяча над собой в прыжке».
4. Развивать точность, ловкость.

**Инвентарь:** волейбольные мячи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть(7-8 мин.)** | | |
| Подготовительная часть |  | Смотреть урок 45. |
| **Основная часть(30-32 мин.)** | | |
| 1. Нападающий удар с задней линии.  2. Игровое упражнение.  3. Контрольное упражнение «передача мяча над собой в прыжке».  4. Учебная игра. | 9-11 мин.  5-6 мин.  7-8 мин.  7-9 мин. | Игроки колонн выполняют передачу игрокам 3 и с от­ветной передачи выполня­ют удар с трехметровой линии в зону 1, после чего передвигаются медленным бегом, переходят в проти­воположную колонну. Каж­дые l'30" - 21 смена игроков, разыгрывающих мячи.    Смотреть урок 45, упр.З. Упражнения выполнять с передвижением игроков за передачами.  Выполнять 10 передач над собой, можно чередовать с передачей на месте, высота передачи не менее 2 м для девушек и 3 м для юношей.  Проводится с условием: подача во вторую линию, прием игроками зон 1, 5, 6, они выполняют передачу игроку зоны 3, который передает мяч игрокам зон 2 или 4. Игроки зон 2, 4 вы­полняют нападающий удар или отбивают мяч кулаком через сетку. Свободные ученики выполняют силовые упражнения урока 42. |
| **Заключительная часть (2-3 мин.)** | | |
| Построение.  Домашнее задание. | 1-2 мин. | Подвести итоги сдачи кон­трольного упражнения, назначить сроки пересдачи не сдавшим ученикам.  Выпады вперед с гантелью: девушки - 3 кг 10-12 раз на каждую руку, юноши 4-5 кг.   1. Подтягивание: юноши - из виса 15-18 раз; девушки - из виса лежа 25-30 раз.   3.Касание ногами за головой 15-20 раз |