Подмарева Марина Андреевна

 учитель физической культуры МКОУ «Лицей»

 г. Калачинска, Омской области

Подмарева Марина Андреевна учитель физкультуры.

План-конспект урока

по физической культуре для учащихся 9-класса

 Раздел программы: Спортивные игры.

 Тема урока: Волейбол.

 Цель урока: Освоение умений и навыков владения мячом.

 Задачи урока: I Образовательные

 1.Совершенствование техники передачи и приема мяча двумя руками сверху. 2.Закрепление техники нападающего удара.

 II Оздоровительные

 1.Развивать точность и координация движения.

 III Воспитательная.

 1.Воспитывать самостоятельность, ответственность и взаимодействие.

 Метод проведения: фронтальный, поточный ,индивидуальный, игровой.

 Место проведения: Спортивный зал.

 Инвентарь: Мячи баскетбольные, волейбольные, компьютер, листы бумаги, карандаши.

 Время проведения: 45 мин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ПодготовительнаяЧасть 12 мин | Построение, приветствие. Сообщение задач урока.Ходьба и её разновидности в колонне по одномуа) на носках, руки за голову;б) на пятках, руки на поясе;в) в полуприседе, руки на поясе;Равномерный бег: а) в колонне по одному;б) бег «змейкой» (по линиям площадки); в) перемещения («змейкой») в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, спинной вперед с имитацией руками передачи мяча двумя сверху;ОРУ в движении без предметов:1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения кистями вперёд;  б) - вращения кистями назад;2)И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения в локтевом суставе вперёд;  б) - вращения в локтевом суставе назад;3)И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения в плечевом суставе вперёд;  б) - вращения в плечевом суставе назад;перестроение через середину зала в колону подва мальчики с баскетбольным мячом, девочки с волейбольным.4) И.п-мяч на вытянутой руке передача кистью поочередно правой, левой5) И.п-ноги на ширине плеч, мяч за головой бросок мяча с траекторией.6)И.п- то же, но мяч за спинной.7) И.п- передача мяча вокруг туловища по пять передач по часовой и против.8) И.п- левая нога вперед перекладываем мяч между ног восьмеркой, то же правая. | 1 мин2 мин3 мин6 мин | Обратить внимание на форму, внешний вид.Следить за осанкой, держать голову и спину прямо. Упражнения выполнять в колонне по одному.Самоконтроль учащихся за дыханием, выдерживатьДистанцию.Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений  |
| ОсновнаяЧасть 30 мин | Передача и прием двумя руками сверху:а) 3- передачи мяча двумя руками сверху над собой и передача партнеру б) передача двумя руками сверху в парах.в) передача мяча двумя руками сверху, через сеть со сменой мест в своих колонахТехника нападающего удара:а) имитация нападающего удара без мяча  б) подбрасывание мяча над собой, два шага и выполнить удар по мячу.в ) выполнение прямого нападающего удара,игрок из зоны 4 после передачи игроку в зону 3, выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному игроком вертикально вверх на высоту 1 м от сетки. Построение две группы играют в учебную игру, третья группа идет на просмотр презентации и тест.г) Двусторонняя учебная игра | 3 мин3 мин3 мин3 мин3 мин4 мин1мин10 мин | Следить за положением рук, за разведением локтей в стороныДвижение начинать с ногСтараться сделать точную передачу игроку При имитации руки выносить за сеткуУдар по мячу наносится ладонью сверху-справа, а заключительное движение- кистью сверху-вниз-налево.Совершенствование техники игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. |
| заключительнаячасть 3 мин | 1.Подведение итогов урока.2.Выставление оценок за урок.3.Домашнее задание, упражнения на развитие прыгучести, силу рук, имитация атакующего удара. | 3 | За работу на уроке отметить лучших учащихся. |