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 |
| Подготовительная  Часть 12 мин | Построение, приветствие.  Сообщение задач урока.  Ходьба и её разновидности в колонне по одному  а) 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, левой  5) 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 мин  2 мин  3 мин  6 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, выдерживать  Дистанцию.  Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений |
| Основная  Часть 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 колонах    Техника 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 мин  3 мин  3 мин  3 мин  3 мин  4 мин  1мин  10 мин | Следить за положением рук, за разведением локтей в стороны  Движение начинать с ног  Стараться сделать точную передачу игроку  При имитации руки выносить за сетку  Удар 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. |
| заключительная  часть 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. |