**Конспект урока по физической культуре для 9-ого класса**

Тема: Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками из третьей зоны.

Основные задачи: 1.Сообщить о правилах игры в волейбол.

2.Совершенствовать технику верхней передачи в высокой стойке волейболиста.

3.Развивать быстроту реакции и игровую ловкость.

4.Воспитывать командное чувство в игровых видах спорта.

Место проведения: Спортзал

Инвентарь: Волейбольная сетка, мячи по количеству пар, ноутбук.

Время проведения по расписанию.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Средства | Дозировка | Методические приемы |
| Вводно-подготовительная часть 10 мин. | | | |
| Организовать учащихся для проведения урока | Построение в одну шеренгу, сообщение задач урока | 1мин. | Напомнить о т/б при работе с мячом. |
| Подготовить уч-ся к выполнению упражнений в движении | Перестроение в колонну по одному |  | Команда «Класс направо!» |
| Укреплять мышцы и связки свода стопы для выполнения дальнейшей нагрузки и профилактики плоскостопия. | Ходьба по заданию:  -на носках, руки на поясе  -на пятках, руки за спиной  -перекатами, руки в стороны, кисти вращаются вперед-назад  -подскоками, руки вращаются назад | 2круга | Дистанция два шага.  Указания: спину держать прямо. |
| Подготовить сердечнососудистую систему к предстоящей деятельности. | Бег. | 4круга | Темп медленный, после бега перейти на шаг. |
| Способствовать развитию эластичности мышц плечевого корпуса, туловища и ног | Ходьба по заданию  -перекатами, руки вращаются назад  -с поворотом туловища, руки согнуты перед грудью  -с рывками согнутыми и прямыми руками  -выпадами, руки согнуты в локтях | 2круга | Напомнить о сохранении правильной осанки при выполнении упражнений.  Дистанция 3 шага. |
| Создать целевую установку для достижения конкретных результатов предстоящей деятельности.  Сообщить информацию по правилам игры в волейбол. | Построение в одну шеренгу. Демонстрация фрагментов игры в волейбол профессиональной команды. | 1мин. | Продемонстрировать фрагмент игры по ноутбуку.  Указания: напомнить учащимся о правилах игры в волейбол. |
| Основная часть 20 мин. | | | |
| Подготовить уч-ся для выполнения основной части урока. | Перестроение в две колонны , разобрать мячи по парам. | 1мин. | Через середину зала. При перестроении учащиеся правой колонны по ходу движения берут по одному мячу. |
| Совершенствовать технику перемещений в стойке волейболиста в усложненных условиях. Развивать качество ловкости.  Развивать силу мышц ног.  Совершенствовать технику выполнения стоек волейболиста. | Упражнения с мячом в парах  1.Перемещение бегом от боковых линий навстречу друг другу с последующей передачей мяча из рук в руки, на исходные позиции возвращаться спиной вперед.  2.Прыжками в низком приседе( см.п.1.)  3.Приставными шагами правым и левым боком, после передачи мяча вернуться на исходные позиции приставными шагами др.боком. | По 2раза.  По 2 раза.  По 3 раза. | Уч-ся располагаются парами по ширине зала на боковых линиях напротив друг друга.  Чередовать перемещения приставными шагами в высокой, средней и низкой игровых стойках. |
| Способствовать развитию игровой ловкости при работе с мячами | Броски и передачи мяча в парах по заданию  -броски из-за головы двумя руками  -Броски двумя руками из-за головы с отскоком от пола  -ударом одной рукой с отскоком от пола | По 4-5раз | -траектория полета мяча соответствует траектории верхней передачи в волейболе  -обратить внимание на работу кистей рук  -имитация подачи в волейболе |
| Совершенствование техники постановки кистей рук на мяч при верхней передачи в волейболе.  Совершенствовать технику выполнения верхней передачи в волейболе. | 1.Набивание мяча в пол в высокой стойке волейболиста.  2.Верхняя передача над собой.  3.Верхняя передача вперед.  4.Верхняя передача вперед после отскока мяча от пола. Выполнить удар мячом в пол перед собой, затем с отскока мяча выполнить верхнюю передачу вперед.  5.Верхняя передача вперед после перемещения.  6.Верхняя передача в парах на расстоянии 5м друг от друга | По 10 раз.  По 10 раз.  По 5 раз.  По 5 раз.  По 5 раз. | Следить за правильностью постановки кистей рук во время передачи.  Упражнения(п.3-п.6) выполнять в парах.  При выполнении задания можно использовать нижнюю передачу и нижний прием  Учащиеся выполняют последнее задание самостоятельно, временно освобожденные от физкультуры помогают вешать волейбольную сетку. |
| Подготовить учащихся для выполнения упражнения вдоль сетки.  Совершенствовать верхнюю передачу вдоль сетки. | Перестроение уч-ся по обе стороны сетки.  Верхняя передача с последующим переводом мяча на площадку противника. | 8-10мин. | Расстановка уч-ся на одной площадке: один уч-ся стоит в третьей зоне лицом к колонне, которая стоит у трехметровой линии лицом к сетке. Пасующий выполняет поочередно верхнюю передачу каждому из колонны. После выполнения верхней передачи, уч-ся получивший пас старается перевести мяч на другую площадку любым способом.  По мере тога как все уч-ся в колонне получили верхнюю передачу, пасующий игрок меняется. |
| Заключительная часть 10 мин. | | | |
| Подготовить учащихся для проведения игры.  Создать у учащихся позитивный настрой, закрепить полученные навыки в игре. | Разделить уч-ся на команды  Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 8мин. | Отметить уч-ся, которые выполняют или пытаются выполнить верхнюю передачу после приема в третью зону. |
| Снизить эмоциональный уровень уч-ся для последующей учебной деятельности.  Подвести итоги урока. | Построение в одну колонну, ходьба на месте.  Перестроение в одну шеренгу поворотом на месте | 1мин.  1мин. | Команда «В одну колонну становись!»  Выставить оценки нескольким уч-ся, отмеченным ранее устно. |
| Организовать выход уч-ся из зала. | Ходьба. |  | Команда «Направо! Шагом марш!» |