**Конспект урока физической культуры**

[**Обучение игры в волейбол в 9 классе**](http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-9-klass-tekhnika-peremeshchenij.html)

ФИО педагога Бельтюкова Людмила Леонидовна

Тип урока: обучающий

Задачи урока.

1. Совершенствование техники приёмов-передач сверху и снизу при игре в волейбол.
2. Содействовать развитию физических качеств: быстроты, ловкости, прыгучести, координации.
3. Способствовать воспитанию смелости, настойчивости, культуры поведения.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 22.04.2016 года.

Спорт. инвентарь:

1. Мячи волейбольные 10 шт.
2. Сетка волейбольная.
3. Свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **І.** | **Подготовительная часть** |  **10 мин.** |   |
|   | 1. Построение | 20 с. | “В одну шеренгу, становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!” |
|   | 2. Приветствие | 20 с. | “Доброе утро!” |
|   | 3. Сообщение задачи урока | 20 с. | Совершенствование техники волейбола, содействовать развитию физических качеств, профилактика плоскостопия, воспитание культуры поведения. |
|   | 4. Теоретические сведения. | 2 мин. | Правила по ТБ, повторение правил игры в волейбол. |
|   |  5.Измерение пульса |  20 с |   |
|     | 6. Упражнения на растягивание:- потягивание- вверх, в стороны- рывки прямыми,- рывки назад- наклон вперёд с поворотом- наклон вниз- круговые движения в коленном суставе- перекаты с пятки на носок - пальцы в замок.7. Бег- скрёстно- правым боком- левым боком8. Прыжки- на правой- на левой | 3 мин.2-4 р.2-4 р.2-4 р.2-4 р.2-4 р.2-4 р. 2-4 р.2-4 р .15 с.15 с.15 с.15 с.15 с. | Следим за дыханиемДвижения плавныеДвижения свободныеМягкие, плавные Тянемся глубжеКасание полаШире движениеАктивнееРазминаем кисти и пальцыСоблюдаем дистанциюПерепрыгиваем линии |
|   |  9. Шагом, восстанавливаем дыхание. | 20 с. |   |
|   | 10. По боковой линии:- ускорение- “лягушка”-прыжки в группировке |  2 р.2 р.2 р. |  Активнее движениеНоги к грудиСледим за дыханием |
|   | 11. Измерение пульса | 20 с. |   |
| **ІІ.** | **Основная часть** | **25 мин.** |   |
|   | 12.Индивидуальная работа с мячами:- передача сверху - передача снизу  -работа у стены  |  15мин.20 р.20 р. 20 р. |   Следить за руками( треугольник) Руки прямые  |
|   |  13.Работа в парах:-верхняя передача-нижняя передача |  20 р.20 р. |   Следить за правильной постановкой рукРуки прямые,ноги согнуты |
|   |  14. Верхняя передача в движении |  3 круга |  Стараться не терять мяч |
|   |  15.Нападающий удар |  5-6 раз  |    |
|   |  16.Подача Прямая верхняя  |  5-6 раз |   |
|   |   |   |   |
|   | 17.Двухсторонняя игра  | 9 мин. |   |
|   | 18. Восстановление дыхания, потягивания на полу. | 1, мин. | Упражнения на расслабления. |
|  | 19. Измерение пульса. | 20 с. |  |
| **ІІІ.** | **Заключительная часть.** | **5 мин.** |   |
|   | 20. Построение, подведение итогов урока. | 3мин | Оценки за урок, установление ошибок, выполнение задач урока. |
|   | 22. Домашнее задание. | 2 мин. | Подобрать два упражнения на силу, упражнения на гибкость и написать в карточке. |
|   | 23. Организованный выход из зала. |   |   |