**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 боком  8. 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 дыханием  Движения плавные  Движения свободные  Мягкие, плавные    Тянемся глубже  Касание пола  Шире движение  Активнее  Разминаем кисти и пальцы  Соблюдаем дистанцию  Перепрыгиваем линии |
|  | 9. Шагом, восстанавливаем дыхание. | 20 с. |  |
|  | 10. По боковой линии:  - ускорение  - “лягушка”  -прыжки в группировке | 2 р.  2 р.  2 р. | Активнее движение  Ноги к груди  Следим 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 рук  Руки 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. |  |  |