

Конспект урока по физической культуре 9 класс

Тема урока: Волейбол

Цель урока: Укрепление здоровья

Задачи урока:

Образовательные

- 1) Обучение нападающего удара
- 2) Совершенствование верхней и нижней подачи

Воспитательные

- 1) Воспитание ловкости, выносливости, меткости.
- 2) Морально волевых качеств, чувства коллективизма, взаимопомощи, дисциплинированности.

Тип урока: учебно – тренировочный

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: Волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная часть 12 мин	Построение, приветствие, проверка спортивной формы Сообщение задач урока	2 мин	В 1 шеренгу, выявление больных и освобожденных Измерение ЧСС за 10 сек Акцентировать внимание на правильной осанке – амплитуде движений
	<u>Ходьба</u> а)ходьба на носках – руки вверх б)ходьба на пятках – руки за голову в)ходьба на внешней стороне стопы – руки на пояс	3 мин	

Основная часть 25 мин	<p>г)ходьба на внутренней стороне стопы – руки на пояс</p> <p>д)ходьба в полуприсяди – руки на пояс</p> <p>е)ходьба в полном присяде – руки за головой</p> <p><u>Бег по кругу с заданиями</u></p> <p>а) приставным шагом (левым и правым боком)</p> <p>б) с высоким подниманием бедра</p> <p>в) с захлестом голени</p> <p>г) скрестным шагом</p> <p>д) спиной вперед</p> <p>е) с подскоками</p> <p><u>Ходьба</u></p> <p>а) выполнение дыхательных упражнений</p> <p>б) разминка кистевых суставов</p> <p><u>ОРУ на месте в кругу</u></p> <p>а) круговые вращения головой</p> <p>б) наклоны вперед – назад, влево – вправо</p> <p>в) мельница</p> <p>г) разминание суставов кистей и голеностопа</p>	<p>4 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Голову держать прямо, смотреть вперед</p> <p>В колонну по 1, дистанция 2-3 шага</p> <p>Как только перешли с бега на шаг, измерить ЧСС за 10 сек</p> <p>В движении разогреть кисти рук</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнений</p> <p>Делаем упражнение медленно</p>
-----------------------	---	--	---

	<p><u>Передача мяча в парах</u></p> <p>а) Передача мяча двумя руками из - за головы</p> <p>б) Передача мяча двумя руками ударом об пол</p> <p>в) Передача мяча левой и правой рукой (поочередно), ударом об пол</p> <p>г) Удар по мячу одной рукой – нападающий удар</p> <p><u>Отработка нападающего удара</u></p> <p>а) Имитация нападающего удара в 2 шага с прыжком у сетки</p> <p>б) Нападающий удар с собственного набрасывания мяча с одного шага</p> <p>в) Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3</p> <p>г) Нападающий удар из зон 4 и 3 с передачи из зоны 2</p> <p><u>Совершенствование верхней и нижней подачи</u></p> <p>а) Выполнение нижней подачи через сетку</p> <p>б) Выполнение верхней подачи через сетку</p> <p><u>Игра двумя командами в 3 касания</u></p>	<p>5 мин</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>10 мин</p> <p>6 раз</p> <p>10 мин</p>	<p>Делаем сильный бросок за счет кистей и тела</p> <p>Кисть заносится над плечом, локоть выше плеча</p> <p>Удар наносится прямой рукой</p> <p>Прямой атакующий удар используется для результативного завершения атаки. Выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление</p> <p>Удар должен быть резким</p> <p>Удар приходится в заднюю – нижнюю часть мяча</p> <p>Кисть накладывать сзади - поверх мяча</p> <p>Учащиеся анализируют работу друг друга</p>
--	---	---	--

<p>Заключительная часть</p>	<p><u>Построение</u> а) Подведение итогов б) Выставление оценок в) Организованный выход из зала</p>	<p>5 мин</p>	<p>(обсуждение и исправление допущенных ошибок)</p> <p>Сравнить полученные значения ЧСС с показателями начала урока (анализ физического состояния по итогам)</p>
-----------------------------	---	--------------	--