Конспект урока № по «Волейболу»

Дляучащихся 9 класса

Дата проведения

Задачи урока:

1. Обучающие: закрепить технику выполнения верхней, нижней передач в волейболе.
2. Развивающие: развитие двигательных качеств: координации, прыгучести, быстроты; укрепление осанки.
3. Воспитательные: поддержание интереса к физическим упражнениям, дисциплинированности, уважения к товарищам.

.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока,части урока | дозировка | О.М.У. |
| Подготовительная часть (10-12 мин.) |  |  |
| Построение, сообщение о задачах урока | 1мин. | Проверка наличия спортивной формы, выявление освобожденных |
| Ходьба:   * Обычная * На носках * Перекатом с пятки на носок * В низком приседе | 2 мин. | Следить за правильной осанкой  Выше подняться на носки, руки вверх, потянуться  Выполнять круговые движения кистями рук  Лопатки сведены, руки за голову, локти в стороны |
| Бег:   * Змейкой (от боковой до боковой линий) * Змейкой приставными шагами * Ноги скрестно * Без задания в медленном темпе   1 | 2 мин.  2 | Следить за дыханием, дистанцией в 2-3 шага  3 |
| ОРУ:   * И.п.- о.с. круговые вращения головой;1-4-вращение вправо, затем тоже влево * И.п.- стойка ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, отведение рук назад, приседая * И.п.- стойка ноги врозь. Крестное сведение и разведение рук вперед в стороны * И.п.- о.с. наклоны туловища вперед, назад, в стороны * И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед - наружу, выполнить разноименные махи ногами * И.п.-  выпад правой ногой вперед, руки на коленях.1-2 пружинящие приседания на согнутой ноге, 3-4 тоже меняя ногу * Из упора присев, разгибаясь перейти в упор лежа * 1-3 невысоких прыжка, 4- высокое выпрыгивание | 6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Плечи не поднимать, вращение плавное  Лопатки сведены, присед глубокий, руки не сгибать  Максимальная амплитуда движения  Ноги в коленях не сгибать, спина прямая  Мах выше  Выпад глубже  При касании руками пола согнуть руки  Мягкое приземление на носки, при выпрыгивании стремиться достать коленями до груди |
| Основная часть (20-25 мин.) |  |  |
| Передачи мяча:   * Передачи мяча над собой * Передачи мяча в стену, чередуя верхнюю и нижнюю передачи * Передачи мяча в стену, чередуя с передачей над собой * Передачи мяча в стену в парах поочередно * Передачи мяча в тройках; после выполнения передачи переместиться в сторону, куда была сделана передача * Передачи мяча в кругу, перемещаясь  приставными шагами в кругу с водящими   1 | 15 мин.  2 | Уточнить положение и работу рук, одновременное их движение в плечевых, локтевых суставах с активной работой ног.  Своевременное перемещение к мячу, и уход в сторону после передачи мяча      3 |
| Учебная игра | 10 мин. | Установка: первые передачи направляются в зону 3, оттуда второй передачей мяч направляется в зону 2 или 4, далее через сетку мяч переправляется передачей или нападающим ударом |
| Заключительная часть (2-3 мин) |  |  |
| Построение , разбор игры, подведение итогов. Организованный уход | 2 мин. |  |