Урок физической культуры в 9 классе по теме: «Спортивные игры. Волейбол»

**Задачи урока:**

1. обучать технике: передачи, подачи, нападающего удара, игры в волейбол; прием
практических контрольных нормативов игры в волейбол;
2. развивать скоростно-силовые качества;
3. воспитывать трудолюбие, интерес к занятиям физическими упражнениями.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** игровой, индивидуальный, групповой, поточный, соревновательный.
**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольные мячи и сетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | ОМУ  |  |
| 1. Вводная часть.  | 10  |  |  |
| 1. Построение, рапорт  | 1  | Дежурный ученик сдает рапорт учителю о  |
| дежурного, сообщение  |  | готовности класса к уроку. Обратить внимание  |
| задач урока.  |  | на четкую сдачу рапорта.  |  |
| 2. Эстафеты:  | 4  |  |  |
| 1) с бегом;  | 2  | По сигналу направляющие бегут до  |
|  |  | контрольной черты, касаются ее одной рукой  |
|  |  | и, возвращаясь, передают эстафету.  |
|  |  | Повторить эстафету, но с касанием линии  |
|  |  | двумя руками.  |  |
| 2) с переноской мячей.  | 2  | Построение команд такое же, у каждой  |
|  |  | команды по три мяча. По сигналу первые  |
|  |  | игроки берут все три мяча и бегут с ними до  |
|  |  | контрольной черты, кладут мячи и  |
|  |  | возвращаются, передают эстафету касанием  |
|  |  | ладони второго игрока; второй бежит к мячам,  |
|  |  | берет все три и возвращается к своей команде,  |
|  |  | обязательно кладет их на пол и только после  |
|  |  | этого третий собирает мячи и опять несет их  |
|  |  | на контрольную линию. Повторить эстафету,  |
|  |  | но мячи переносить по одному.  |
| 3. Передача мяча:  | 5  |  |  |
| 1) над собой;  | 2  | 50 передач мяча сверху; снизу. Высота  |
|  |  | не менее 3 метров.  |  |
|  |  | 10 передач мяча сверху над собой в  |
|  |  | прыжке.  |  |
| 2) за голову.  | 3  | В тройках, средний игрок  | выполняет  |
|  |  | передачу за голову.  |  |
|  |  | Смена средних через минуту.  |
| **II. Основная часть.**  | 33  |  |  |
| 1. Игра в защите.  | 5  | В тройках расположение игроков, как и в  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | предыдущем упражнении: средний игрок - защитник, крайние нападающие. Нападающие выполняют передачу мяча снизу между собой, но в любой момент могут выполнить кистевой и/у в защитника, таким образом, защитник вынужден постоянно двигаться, поворачиваясь к нападающему. Защитник должен двигаться на согнутых ногах, а не просто поворачиваться на 1800. |
| 2. Нападающий удар из зоны. | 5 | С подбрасывания мяча партнером 6 зоны выполнить передачу на зону 2. Н/у по задней линии в зоны 1 и 5, желательно попасть в мат. Четко попасть по мячу кистью; держаться дальше от сетки. |
| 3. Подача. | 3 | Стоя за лицевой линией. Каждый мысленно дает себе задание, в какую зону попасть, и следит за выполнением этого задания.  |
| 4. Сдача контрольных нормативов по технике игры. | 20 | 1) 10 передач мяча двумя руками сверху над собой в прыжке. Можно делать подряд, а можно чередовать с передачей на месте; 2) нижняя прямая подача из-за лицевой линии в левую и правую половины площадки, по заданию 5 точных подач из зоны 7; 3) верхняя прямая подача из-за лицевой линии, по заданию, из 5 обязательны 3 точные подачи.  |
| III. Заключительная часть.Построение, подведение итогов урока. | 2 | Обсуждение результатов практического зачёта. |