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. |