**Конспект урока по волейболу для** **9 класса**

 *учитель физической культур Орлов А.А.*

**Цели и задачи:**

*Оздоровительная:*

1. Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие на основе требований программы физического развития.

*Образовательные:*

1. Обучать передаче мяча двумя руками сверху в прыжке.
2. Совершенствование приема мяча от сетки.
3. Совершенствовать нападающий удар.

*Воспитательные:*

1. Воспитание у детей дисциплины и любви к занятиям физической культурой.
2. Воспитание ловкости, меткости, согласованности действий.

**Инвентарь:** Волейбольные мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | О.М.У. |
| Подготовительная часть10 мин | 1. Построение, сдача рапорта.Сообщение задач урока.2. Ходьба с подбрасыванием мяча впереди:- спиной, вперед- приставным шагом правым и левым боком3. Бег с подбрасыванием мяча- с высоким подниманием бедра, мяч держим в согнутых руках впереди.- с захлестывание голенимяч держим сзади4. Прыжки: – на правой- на левой- на обеих5. Подвижная игра“Не дай мячу упасть”Команды располагаются в кругах. По свистку игра начинается и по свистку игра заканчивается.Задача игроков – не давать мячу коснуться пола, как можно дольше продержать его в воздухе. Как только мяч коснулся пола, в чей ни будь команде, так учитель останавливает игру. | 1 мин1 кр1 кр1 кр1 кр10 р10 р10 р | Обратить внимание на внешний вид.Слушаем внимательно задание, соблюдать дистанцию.Дыхание не задерживать, следить за мячом, коленями задеваем мяч.захлестывать большевыпрыгиваем вверхКласс разделить на 2-3 командыПеред игрой следует напомнить технику передачи мяча. Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч. |
| Основная часть 27 мин | 1. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. | 6 мин | Ученики построены в колонны.Девочки и мальчики отдельно выполняют.Выполнить передачи над собой, выпрыгнуть вторую передачу сделать через сетку своему партнеру в прыжке.Передачу в прыжке выполнить точно и в наивысшей точке. |
|   | 2. Нападающий удар после передачи партнера | 7-8 мин. | Класс делится пополам. Колонны выстраиваются на трехметровой линии. Один из команды у сетки, набрасывает мячи. Остальные выполняют нападающий удар, подбирают мяч свой и передают его следующему, сам становится в конец колонны. Мячи у игроков в колонне. Они передают мяч игроку, у сетки получают навесную передачу удара и выполняют нападающий удар. |
|   | 3. Прием мяча от сетки | 3 мин. | Построение в две шеренги лицом к сетке, первая шеренга – в 1,5 м от сетки, вторая в 2 м.Игроки второй шеренги подают мяч в сетку, а игроки первой шеренги производят прием и передачу назад игрокам второй шеренги. По команде учителя игроки меняются местами. Стараться выполнять передачи мяча точнее. |
|   | Учебная игра | 10 мин. | Условия игры; подача мяча в зону 6. Прием подачи игрокам зоны 6, передача в зону 3, из зоны 3 навесные передачи для атаки в зоны 2 или 4. Из зоны 2 или 4 нападающий удар. |
| Заключительная часть 3 мин | Построение.Подведение итогов урока.Домашнее задание. | 3 мин. | Анализ наиболее встречающихся ошибок.Выполнение подъема туловища из исходного положения, лежа на спине и сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание). |