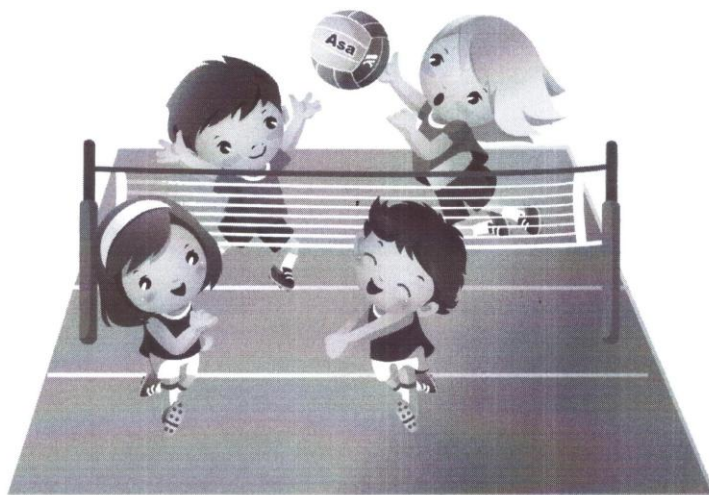




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каякентская СОШ №1» Каякентского района

**Конспект урока
по физической культуре
в 9 классе по теме:
«Волейбол. Передача сверху двумя»**



Провёл : учитель физкультуры
Султанбеков М.А.

2020г.

Урок по физической культуре, 9-й класс (раздел программы "Волейбол")

«Передача сверху двумя»

Цель: Совершенствование техники игры в волейбол.

Задачи:

- повторить технику передачи мяча сверху;
- совершенствовать технику верхней прямой подачи и технику приема мяча снизу двумя руками;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, быстроту реакций и перестроения двигательных действий.

Место проведения: спортзал.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток.

Тип урока: закрепляющий

Метод урока: объяснительно - иллюстрированный

| Часть урока | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|-------------------------------|--|--|--|
| I. Вводная часть. (7 мин.) | 1. Построение, сообщение задач урока. 2. Бег, ходьба с заданием. 3. ОРУ 4. Прыжки на скакалке, из приседа. 5. Челночный бег. 6. Имитация блока. | 1 мин 1,5 мин 2,5 мин 0,5 мин 1 мин 0,5 мин | Туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях. Соблюдаем правила ТБ Сетки не касаться, руки ставим ближе к сетке |
| II. Основная часть. (30 мин.) | <u>повторение техники передачи мяча сверху двумя руками.</u> 1. Передача мяча сверху двумя руками в парах. 2. Передача в парах с первой передачей над собой. 3. Тоже, 2 | | Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Встреча рук с мячом над лицом несколько впереди. Разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук придать мячу нужное |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>передачи над собой.</p> <p>4. Игра в парах верхней передачей через сетку.</p> <p>5. Игра во встречных колоннах.</p> <p><u>Повторение техники нападающего удара</u></p> <p><u>Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи.</u> Нижняя прямая подача в зоны 1,5,6.</p> <p>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> | | <p>направление.</p> <p>Во всех упражнениях одно из основных условий – стремиться не допускать потери мяча.</p> <p>Встать в конец своей колонны, перейти в противоположную.</p> <p>Вспомнить правильное выполнение прямого нападающего удара</p> <p>Бьющая рука при замахе отводится вниз - назад и имитирует удар, другая рука удерживает мяч на уровне пояса.</p> <p>Обратить внимание на правильный прием. Обратить внимание на коллективные действия. На площадке не стоять, а постоянно двигаться.</p> |
| <p>III. Заключительная часть. (3 мин.)</p> | <p>Построение. Подведение итогов. Методические указания. Выставление оценок.</p> | | <p>Отметить наиболее активных учащихся. указать на недостатки. Дом. Зад.: Приседание на одной ноге</p> |