**Конспект урока по физической культуре для учащихся 9 класса**

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь: 12 волейбольных мячей, свисток, сетка.

**Проводящий: Смеловский А. С.**

Тема урока: **Совершенствование технических приемов игры в волейбол**

Задачи урока:

1) Закрепить технику приема мяча сверху, снизу на месте и в движении;

2) Развить быстроту реакции и координацию движений;

3) Закрепить технику нападающего удара, подач сверху, снизу;

4) Воспитать сознательное отношение к выполнению технических элементов;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | | Организационно-  методические  указания | |
| 1.Подготовитель-  ная (15мин) | 1) Построение, приветствие, проверка посещаемости.  2) Сообщение задач урока.  3) Выполнение разминки:  а) обычный бег по залу;  б) бег с захлестыва-  нием голени, на прямых ногах, с высоким подни-манием бедра;  в) бег приставными  ногами вправо, влево;  г) бег спиной вперёд, по  «кочкам»; скрестный бег;  д) прыжки на правой, левой ноге;  е) бег с ускорением;  ж) бег с вращением правой, левой рук вперед, назад; | 2 мин    3 мин | | Обратить внимание на внешний вид. Выполнение команд «Равняйсь» и  «Смирно».  Выполнение заданий по сигналу учителя.  Упражнения выполня-  ются в середине зала,  три шаг. | |
| 2. Подготови-  Тельные упраж-  нения | а) рывки руками перед грудью, в стороны, вверху;  б) повороты туловища впра-  во, влево - руки за головой;  в) наклоны вправо, влево, вперед, назад;  г) прыжки из глубокого при-  сяда, прыжки «змейкой» че-  рез скамейку;  д) отталкивание пальцами от стены ( расстояние – 1 метр) | 7 мин  6 раз  6 раз  6 раз  5 серий  20 раз | | Упражнения выполняются на месте.  Следите за правильным  выполнением упражне-  ний. | |
| 3. Основная часть (20 мин) | а) прием мяча сверху над собой на месте, в движении вперед, назад;  б) прием мяча на месте, в движении;  в) передача сверху в парах –  1-е касание над собой, 2-е –  партнеру передача в одно касание;  г) работа в колонах через сетку- прием сверху, снизу;  д) нападающий удар из зон  4, 2;  е) подача снизу, сверху в стенку;  ж) двухсторонняя игра (класс делится на 4 команды). | 20 мин | | Правильная демонсра-  ция приема учителем упражнения выполня-  ется на технику.  Следить за правиельно-  Стью выполнения.  Следить за синхронной  работой рук и ног. | |
| 4. Заключение  (7мин) | Развитие физических качеств:  а) отжимание от пола с хлопком руками;  б) силовые упражнения на гимнастической стенке;  в) прыжки через скакалку;  г) упражнение на восстановление дыхания;  д) построение, подведение итогов урока. | 7 мин | Следить за правильно-  стью выполнения. | |
|  | Домашнее задание:  упражнение на развитие физических качеств |  |  | |

**Учитель ФК: Смеловский А.М.**