**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 правильнымвыполнением 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 зон4, 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 синхроннойработой 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.**