#### Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

#### «Средняя общеобразовательная школа с. Лазарево»

Конспект урока по предмету физическая культура в 9 классе

по теме:

«Спортивные игры. Волейбол».

Учитель:

Куриленко Тамара Сунсиновна

с. Лазарево, 2023 г.

Класс*:9*

УМК*: А.П. Матвеев.*

Продолжительность урока: *40 мин.*

Тема урока *«Спортивные игры. Волейбол».*

Номер урока в данной теме*: 5-й урок*

Тип урока*: Урок с образовательно-тренировочной направленностью.*

Цель : Совершенствование технико-тактических действий в условиях игрового противоборства.

Задачи урока.

Образовательные.

1.Совершенствовать технику передач мяча, нападающего удара, верхней прямой подачи.

Развивающие.

1.Развивать физические и скоростно-силовые качества.

2.Формировать самооценку учебной деятельности.

Воспитательные

1.Воспитывать настойчивость, взаимопомощь, самостоятельность.

Инвентарь: волейбольные мячи, скакалки.

Ход урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная часть.  (8 мин.) | Мотивация учащихся на работу на уроке.  определение темы, задач урока.  Тема урока?  Задачи урока? | 30 сек. | Настроить на изучение данной темы. |
| Повторить технику безопасности на занятиях по волейболу.  Проверить состояние здоровья у учащихся. | 30 сек.  45 сек. | Измерение ЧСС (30 сек.) |
| Ходьба в колонне по одному:  -на носках, руки в стороны;  -на пятках, руки за голову;  -на внешней стороне стопы, руки на пояс;  -на внутренней стороне стопы, руки на пояс. | 15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек. | Спина прямая. |
| Бег в колонне по одному:  -без задания;  -с высоким подниманием бедра;  -с захлестыванием голени назад;  -приставной шаг левым боком в стойке волейболиста;  - приставной шаг правым боком в стойке волейболиста. | 15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек. | Темп медленный.  Выполнить технику выполнения приставного шага. |
| Упражнение в движении на восстановление дыхания.  1-2 – руки через стороны вверх (вдох),  3 – 4 – руки вниз (выдох). | 30 сек. | Подготовка к выполнению ОРУ. |
| ОРУ в движении. |  | Выполнить упражнения на счёт раз, два, три, четыре. |
| И.П. Руки на пояс.  1-наклон головы вперёд;  2 - наклон головы назад;  3- наклон головы влево;  4- наклон головы вправо.  И.П. Руки к плечам.  Круговые движения в плечевом суставе.  И.П. Руки в сторону.  Круговые движения в локтевом суставе.  И.П. Руки в сторону. Кисти сжаты в кулак.  Круговые движения в кисти. | 15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек. | Разминка мышц шеи.  Разминка суставов. |
| Раздача скакалок поточным методом.  Перестроение в движении в 3 колонны.  «Правое плечо вперёд, по 3 шагом марш!» | 15 сек. | Выбрать скакалки, сложить в четыре раза.  Перестроить учащихся для выполнения ОРУ. |
|  | ОРУ со скакалкой. |  | Подготовить мышцы организма к изучению технико-тактическим действиям в волейболе. |
| Выполнить ОРУ со скакалкой на счёт раз, два, три, четыре. |
|  | 1 упражнение.  Круговые движения туловища.  И. п. Ноги на ширине плеч. Скакалка в руках, хват сверху.  1,2-круговые движения туловища в левую сторону;  3,4-круговые движения туловища в правую сторону. | 15 сек. | Развивать гибкость. |
|  | 2 упражнение.  Наклон туловища.  И. п. Широкая стойка. Руки опущены. хват сверху.  1- наклон туловища влево.  2- И. п.  3- Наклон туловища вправо.  4- И. п. | 15 сек. | Амплитуду наклона туловища учащиеся определяют индивидуально. |
|  | 3 упражнение.  И.П. ноги вместе, руки опущены, хват сверху.  1-Присед, руки вперёд.  2- И.П  3- Присед, руки вперёд.  4- И.П | 15 сек. | Спина прямая. |
|  | 4 упражнение.  Прыжки через скакалку. | 1 мин. | Счёт индивидуально. |
|  | Измерение ЧСС | 45 сек | Определение правильности объёма нагрузки. |
|  | Сбор инвентаря. | 15 сек. | Складывают вчетверо, завязывают.  Направляющие собирают скакалки. |
| II. Основная часть.  28 мин. | Учащиеся 1 номера получают волейбольные мячи. | 15 сек | Поточный метод. |
|  | 1 упражнение.  Работа в парах.  Первый игрок выполняет передачу над собой двумя руками снизу, а затем делает передачу партнёру двумя руками сверху. Партнёр принимает мяч и выполняет передачу над собой двумя руками снизу, а затем – передачу партнёру двумя руками сверху и т.д.  Пары формируются: консультант-ученик. | 2 мин. | Совершенствовать технику выполнения верхней, нижней передач.  Развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, настойчивость, взаимопомощь. |
|  | 2 упражнение. |  |  |
|  | Упражнение «Челнок».  Работа в парах.  Первый игрок выполняет передачу влево (вправо) от партнёра. Тот, переместившись, выполняет передачу и вновь возвращается на своё место. Первый вновь направляет мяч вправо(влево) от партнёра и т.д. После серии передач игроки меняются местами.  Усложнение упражнения: порядок верхних передач можно изменять. | 2 мин. | Совершенствовать технику выполнения нижней передачи.  Развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, настойчивость, взаимопомощь. |
|  | 3 упражнение.  Групповая работа.  Верхняя передача через3.  Партнёры расположены в зонах 3 и 4(2). Передача из зоны 4(2) в глубину площадки игроку зоны 3. Переместившись под мяч он выполняет передачу для нападающего удара в зону 4(2), а сам возвращается на своё место. Из зоны 4(2) вновь выполняется передача в глубину площадки и т.д.  (Самостоятельная работа).  Проходят 6 кругов. | 3 мин. | Совершенствовать технику выполнения верхней передачи для нападающего удара.  Развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, самостоятельность, настойчивость. |
|  | Построение в 1 шеренгу. | 15 сек. | Подводят итоги выполнения упражнений. |
|  | Перестроение в движении в 2 колонны. | 15 сек. | 1 колонна остаётся на площадке с правой стороны, 2 колонна переходит на площадку с левой стороны. |
|  | 4 упражнение.  Нападающий удар через сетку в определённые зоны площадки. | 3 мин. | Совершенствовать технику нападающего удара.  Одна команда выполняет нападающий удар на площадке слева, вторая команда выполняет нападающий удар на площадке справа. |
|  | 5 упражнение.  Прямая верхняя подача. | 3 мин. | Совершенствовать технику прямой верхней подачи.  1 команда выполняет подачу, 2 команда выполняет приём мяча, с выполнением нападающего удара.  Обучающиеся выполняют подачи в определённые зоны. |
|  | Расстановка игроков для игры в волейбол. | 15 сек. | Создать ситуацию успеха для учащихся.  Сформировать равносильные команды. |
|  | Игра в волейбол по правилам. | 14 мин. | Совершенствовать изученные технико-тактические действия в условиях игрового противоборства.  Действия игроков обязательно с использованием нападающего удара.  Воспитывать настойчивость, взаимопомощь, самостоятельность. Формировать интерес к занятиям физической культуры. |
| Заключительная часть. 4 мин. |  |  |  |
|  | Рефлексия.  Организовать построение.  Какова результативность вашего личного участия в уроке? | 2 мин. | Анализируют свою деятельность. |
|  | Подведение итогов. |  |  |
|  | Оцените свою деятельность  и поставьте отметку.  Самооценка учащихся результата своей деятельности.  Оценка учителя результатов деятельности учащихся за урок. Выставление отметок. | 1 мин. | Развивать регулятивные УУД.  Формировать умение оценивать результат своей деятельности. |
|  | Домашнее задание. | 1 мин. | «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа».  Девушки- 25 раз  Юноши- 40 раз  Индивидуально. |

Метод проведения : фронтальный, поточный, групповой, работа в парах, игровой самостоятельная работа. Метод индивидуальных заданий.

Ожидаемые результаты:

Умение выполнять передачу мяча сверху, снизу, нападающий удар, верхнюю прямую подачу.

Учащиеся понимают, что главное занимает взаимодействие игрока, выполняющего передачу на удар (вторую передачу),с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры в нападении(например, через игрока передней или задней линии)