

План-конспект урока в 9 классе
 учителя физической культуры МБОУ «Центр образования СОШ № 12»
 Рузаевского муниципального района
 Молнар Марины Александровны

Тема: Волейбол

Цели: закрепление знаний о разделе «Волейбол», совершенствовать двигательные навыки

Задачи:

Образовательные: развитие координационных способностей, Совершенствование техники нижней и верхней передачи

Оздоровительные: укрепление здоровья обучающихся, формирование потребностей в здоровом образе жизни.

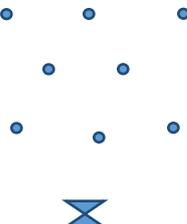
Воспитательные: воспитание коллективизма, взаимопомощи и взаимоподдержки, дисциплинированности, самостоятельности, активности, уверенности в своих силах.

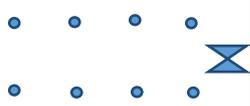
Тип урока: закрепление ранее изученного.

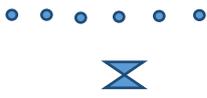
Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: свисток, секундомер, гимнастические палки, музыкальный центр, волейбольная сетка, мячи.

Ход урока.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Расположение учащихся	Методологические указания
Подготовительная 15 мин.	1. Построение, рапорт, приветствие.	30 с.		Обратить внимание на внешний вид занимающихся
	2. Сообщение задач урока.	30 с.		
	3. Ходьба на носках, пятках.	1,5 мин.		
	4. Прыжки на правой, левой ноге через линию, на двух.	2 мин.		Корректировка двигательных действий
	5. Подскоки	30с.		
	6. Разновидности бега: - бег с высоким подниманием бедра, - с захлестом голени назад - приставными шагами - бег с опережением	3 мин.		
	7. Ходьба с восстановлением дыхания	1 мин.		
	8. Перестроение в чередование в колонну по 3	30 с.		
	9. О.Р.У			
1) И.П.о.с., палка на плечи, кисти на концы палки 1-2 поворот головы влево ; 3-4 тоже вправо	4-6 р.			

	<p>2) И.П. о.с. палка перед собой, кисти на концы палки 1-4 круговые движения палкой вперед 5-8 тоже назад</p> <p>3) И.П. стойка ноги врозь руки вниз, кисти на концы палки 1- левую в сторону, правую вверх 2 – правую за спину 3 – правую вверх 4 – И. П. 5-8 тоже в право</p> <p>4) И.П. стойка ноги врозь палка на плечи, кисти на концы палки 1-2 наклон влево 3-4 тоже вправо</p> <p>5) И.П. о.с. палка на поясницу локтями обхватить палку 1-2 поворот в лево 3-4 тоже вправо</p> <p>6) И.П. о.с. палка на поясницу локтями обхватить палку 1- выпад левой вперед 2 –И.П. 3-4 тоже правой</p> <p>7) И.П. стойка ноги врозь палка на плечи, кисти на концы палки 1 –выпад влево , наклон 2 – И.П. 3-4 – тоже вправо</p> <p>8) И.П. о.с. руки вперед перекатываем палку в ладонях</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>30 с.</p>		<p>Работают локти</p> <p>Тянемся за палкой</p> <p>Наклоны глубже</p> <p>Без резких движений</p> <p>Спина прямая, выпад глубже</p> <p>Выпад глубже</p> <p>Палку вниз не опускаем</p>
<p>Основная 25 минут</p>	<p>1. Перестроение</p> <p>2. Броски из-за головы двумя руками</p> <p>3. Бросок из-за головы одной рукой</p> <p>4. Броски из-за головы двумя руками</p>	<p>30 с.</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>		<p>Показ упражнения учителем</p> <p>Корректировка ошибок</p>

	<p>с ударом об пол</p> <p>5. Бросок из-за головы одной рукой с ударом об пол</p> <p>6. Верхняя передача в парах</p> <p>7. Нижняя передача в парах</p> <p>8. Подача через сетку</p> <p>9. Учебная игра</p>	<p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>7,5 мин.</p>		<p>Локоть вперед</p> <p>Принимаем мяч подушечками пальцев</p> <p>Руки вместе</p>
<p>Заключительная</p> <p>5 минут</p>	<p>1. Построение</p> <p>2. Подведение итогов</p> <p>3. Домашние задание.</p>	<p>1 мин</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин.</p>		<p>Обратить внимание на состояние занимающихся</p>