

## **План-конспект урока учителя физической культуры Шмидт Д.С.**

### **Волейбол. 9 класс.**

**Тема урока:** Передачи мяча сверху и снизу 2-мя руками, нападающий удар, тактика игры в волейбол.

### **Задачи урока:**

#### **1.Образовательные:**

- 1.1.Обучение нападающему удару при встречной передаче.
- 1.2.Совершенствование передачи мяча сверху 2-мя руками в прыжке.
- 1.3.Закрепление нижней передачи мяча.

#### **2.Воспитательные:**

- 2.1.Воспитание морально-волевых качеств, чувство коллективизма, дисциплинированности.

#### **3. Оздоровительные:**

- 3.1. Обучение учащихся методам самоконтроля и регулирования нагрузки,
- 3.2. Укрепление мышечных групп, определяющих правильную осанку при выполнении специфических (волейбольных) упражнений.

**Дата проведения:** 01.02.2021 года.

**Время проведения:**45 мин

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** волейбольные мячи, волейбольные сетки, конусы и свисток.

### **Используемые педагогические технологии:**

- ❖ развивающего обучения – формирование универсальных учебных умений и действий: регулятивных (организационных), познавательных (интеллектуальных), коммуникативных, личностных;
- ❖ личностно-ориентированные (дифференцированное обучение) – педагогическая коррекция, поддержка и выравнивание слабоуспевающих учащихся (использование похвалы как средство поощрения);
- ❖ здоровьесберегающие – обучение методам самоконтроля и регулирования нагрузки, укрепление мышечных групп, определяющих правильную осанку при выполнении специфических (волейбольных) упражнений;
- ❖ игровая – гибкость управления учебным процессом, введение игровых моментов в основной части занятия, применение интегративной подготовки, воспитание игрового интеллекта;
- ❖ групповая – активная самостоятельная работа на уроке в парах, группах.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>	<b>9 мин</b>	
Построение, сообщение задач урока.	1 мин	В 1 шеренгу, выявление больных и освобожденных <b>Измерение ЧСС за 10 сек</b>
1. Строевые команды 2. Шагом	30 сек	Лопатки сведены, голову держать прямо, смотреть вперед
3. Бег ❖ Захлестываем голени ❖ Высоким подниманием бедра Передвижение приставным шагом имитация передачи сверху 2-мя руками <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правым боком</li> <li>• Левым боком</li> </ul> ❖ Бег с выполнением упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>• круговые движения руками (вперед и назад)</li> <li>• вперед крестные движения руками перед собой, сжимания пальцы в кулак</li> </ul>	3 мин  В колонну по 1, дистанция 2-3 шага.  Ноги полусогнуты, при передвижении руками выполнять имитацию передачи мяча сверху 2-мя руками  Руки полусогнуты, амплитуда движения большая	
6. Шагом	1 круг	В колонну по 1-му. Как только перешли с бега на шаг <b>Измерение ЧСС за 10 сек</b>
7. ОРУ на месте <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Круговые движения головой</li> <li>▪ Наклоны вперед-назад-вправо-влево</li> <li>▪ Приседания</li> <li>▪ «Мельница»</li> <li>▪ Отжимания</li> </ul>	3 мин 20 раз 20 раз  20 раз 20 раз 25/15 раз	
Перестроение	1 мин	В парах, на пару мяч. Друг напротив друга через сетку: юноши на одной сетке, девушки на другой <b>Измерение ЧСС за 10сек</b>

<p><b>Основная часть</b> Упражнения с волейбольным мячом:</p> <p>1.Передача мяча 2-мя руками сверху над собой на месте</p> <p>2.Передача мяча сверху в парах</p> <p>3.Передача мяча 2-мя руками сверху над собой затем партнеру в прыжке</p> <p>4.Передача мяча 2-мя руками сверху в парах в прыжке</p> <p>5. Прямая верхняя подача</p> <p>6.Удар по мячу одной рукой – нападающий удар</p> <p><i>Перестроение</i></p>	<p>32 мин</p> <p>2x15 раз</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>В парах через сетку</p> <p>Передача выполняется вверх на 50-60 см, Пальцы кистей образуют воронку, большие и указательные – треугольник Одна нога впереди, полусогнуты – в момент передачи выпрямляются руки и ноги</p> <p>Согласованная работа рук и ног.</p> <p>Руки после передачи над собой не опускаем, мяч находится надо лбом</p> <p>В момент приема мяча руки сгибаются незначительно – передача выполняется за счет работы кистей <b><u>Измерение ЧСС за 10 сек</u></b></p> <p>Партнеры располагаются на расстоянии 3 м от сетки Обратить внимание на ноги – одна впереди, полусогнуты. Удар выполняется ладонью, пальцы напряжены, мяч находится перед собой, выше головы</p> <p>Направление удара (руки, кисти) – вперед вниз Мяч направляется под сеткой</p> <p>В колонну по 1-му (около конусов) у каждого мяч, По 2-е колонны на одной сетке, у сетки располагается учащийся,</p>
--	---	--

<p>7.Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p>	<p>5 мин</p>	<p>который выполняет подбрасывание мяча под нападающий удар после полученной передачи от партнера.</p> <p>С 2-3 шагов разбега, под углом 45° к сетке, учащийся выполняет нападающий удар по мячу</p>
<p>8. Передачи снизу 2-мя руками со стенкой.</p>	<p>2 мин</p>	<p>Одна нога впереди, полусогнуты. В момент передачи ноги выпрямляются. Руки прямые, передача выполняется предплечьями, образующими одну ровную поверхность</p>
<p><i>Перестроение</i></p>	<p>1 мин</p>	<p>Учащиеся 4-5 человек образуют команду и располагаются по кругу (группу формирует преподаватель)</p>
<p>9. Игровое упражнение – передачи снизу 2-мя руками в круге</p>	<p>4 мин</p>	<p>Передачи мяча: первая – сверху 2-мя руками, затем только снизу 2-мя руками Задание не уронить мяч, чья команда сделает большее количество передач получает оценку «5»</p>
<p>10.Игра в волейбол на полплощадки Задание: прием подачи – передача в 3-ю зону</p>	<p>8 мин</p>	<p>Команды – как и в упражнении 9.</p>
<p><b>Заключительная часть</b> Разбор игры. Подведение итогов, выставление оценок. Рефлексия. Домашнее задание. Организованный уход.</p>	<p>4 мин</p>	<p>В 1- шеренгу.</p> <p>Понравился ли вам урок? Что понравилось больше всего в уроке? С какими чувствами вы уходите с урока?</p>

	<p><b><u>Измерение ЧСС за 10 сек</u></b> – во время занятия мы неоднократно измеряли ЧСС что мы можем отметить? .....</p> <p>Следовательно, можно сделать вывод, что зная значение упражнения в ЧСС, мы можем самостоятельно регулировать нагрузку</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Упражнения для развития гибкости (наклоны, круговые движения, махи руками, ногами и т.п.)каждое упражнение выполнять не менее 50 раз в течении дня 2-3 раза</p>
--	--