

МБОУ «Танаринская СОШ»
МКУ «Управление образования» МО
«Кобяйский улус (район)» Республики Саха (Якутия)

Конспект урока

Тема: Отработка техники приема и передачи мяча.

Техника прямого нападающего удара.

Выполнила: учитель физической культуры Эверстов Е.П.

Конспект урока по физической культуре в 9 классе по разделу «Волейбол».

Тема урока: Отработка техники приема и передачи мяча. Техника прямого нападающего удара.

Тип урока: урок совершенствования навыков.

Задачи урока: Развивать «чувство мяча», ловкость, точность передач, координацию движений. Воспитывать настойчивость, трудолюбие, взаимопомощь, чувство коллективизма. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху и двумя руками снизу.

Требования к уровню подготовки обучающихся: уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

Место проведения: спортзал.

Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, сетка волейбольная, свисток, секундомер.

1. Организационный момент – 1 мин

Построение, приветствие, расчет по порядку, подготовка к проведению общефизической подготовки.

2. Общефизическая подготовка – 10 минут

Ходьба на носках, руки вверх.

Ходьба на пятках, руки за голову.

Перекаты с пятки на носок, руки на поясе.

Ходьба с выпадами

Ходьба в полуприседе, руки за спиной.

Ходьба в полном приседе.

Прыжки на двух ногах, на левой, правой ногах.

Бег приставными шагами через левое и правое плечо.

Бег спиной вперед.

Бег с заданиями по сигналу с имитацией волейбольных приемов.

Бег с высоким подниманием бедра

Бег по залу.

3. Основная часть – 29 мин.

Совершенствование верхней передачи мяча:

- передача над собой;
- передача в парах с подбрасыванием мяча партнеру;
- передача в парах после отскока от пола;
- продвижение к партнеру, выполняя передачи над собой, затем верхняя передача партнеру;
- верхняя передача в парах с продвижением по залу;
- верхняя передача в парах, стоя задом друг к другу;
- передача в тройках.

Совершенствование прямого нападающего удара:

- имитация ударного движения у сетки с разбега;
- позиционное нападение: нападающий удар с собственного набрасывания на низкой сетке, нападающий удар через сетку с набрасыванием на партнера, нападающий удар с передачи партнера, нападающий удар и различных зон.

Учебная игра с заданием.

4. Заключительная часть – 5 мин.

Построение.

Упражнения на восстановление дыхания.

Подведение итогов урока.

Домашнее задание.

Организованный выход из зала.