**План – конспект открытого урока по физической культуре в 9-м классе   по разделу «Волейбол»**

**Учитель физической культуры: Мельников П.В.**

**Класс**: 9

**Дата проведения:**10. 02. 2017 год.

**Тема урока:**Игра волейбол.

**Метод проведения:**поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой.

**Тип урока:**тренировочный.

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование:** скакалки, волейбольные мячи, свисток

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:**    1.  Обучение технике нижней прямой подачи.  2.  Совершенствовать технику нижней, верхней передачи.  3.  Совершенствовать умение работать в парах.  4.  Развивать быстроту реакции, ориентировку, быстроту перемещения, прыгучесть, силу.  5.  Воспитывать чувство коллективизма.                           |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Часть урока | Содержание урока | Нагрузка | Организационно-методические указания. | | **Вводно - подготовительная часть  (10-13 минут)** | Построение, рапорт. | 1 мин. | Обратить внимание на внешний вид | | Строевые упражнения. | 60 сек. | Добиться чёткого выполнения команд | | Сообщение темы и целей урока. | 60 сек. |  | | **Разновидность ходьбы:**  - ходьба на носках, руки в стороны;    - ходьба на носках, руки вверх;    - ходьба на пятках, руки к плечам;          - ходьба в «полуприсед», руки вперёд;    - ходьба – полный присед, руки на колени. | 2 мин. | Следить за осанкой  Выше на носках, руки параллельно плечам.  Выше на носках, руки ладонями внутрь  Подбородок приподнят, прогнуться в пояснице, локоть служит продолжением плеча.  Спина выпрямлена, ладони вовнутрь.  Спина выпрямлена, ступаем на всю стопу. | | **Специально беговые и прыжковые упражнения:**   - приставным правым боком;  - приставным левым боком;  -  «змейкой»;      - перестроение в колонны по два;  -  перекат с пятки на носок;    - с высоким подниманием бедра;        - с захлёстыванием голени;    - с махами прямых ног вперёд;    - с махами прямых ног назад.      - перестроение в колонну по одному;  - бег по диагоналям. | 3 мин. | Плавный бег, стопу ставим на носок.  Ноги согнуты, нога ногу не подбивает  Строго повторяем движения направляющего.  Четкое перестроение.  Толчок вверх, колено выше.  Выше бедро, наименьшее передвижение, чаще поднимаем бедро.  Пятками касаемся ягодиц.  Ноги не сгибаем, тянем носки.  Корпус вперед, ноги не сгибаем, руки сзади сцеплены.  Чёткое перестроение.  Выполняем движения направляющего. | | **Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в 2 колонны.** | 60 сек. |  | | **Комплекс ОРУ со скакалками.**  ·  И.П. – о.с., скакалка внизу  1 – наклон головы вперёд  2 – наклон головы назад  3 – наклон головы влево  4 – наклон головы вправо  ·      И.П. – о.с., скакалка внизу  1 – руки вперёд  2 – руки вверх  3 – руки вперёд  4 – И.П.  ·      И.П. –о.с., скакалка внизу  1 – руки вверх, выпад правой ногой назад  2 – И.П.  3 – руки вверх, выпад левой ногой назад  4 – И.П  ·      И.П. – стойка, скакалка вперёд  1 – руки вперёд, выпад влево  2 – И.П.  3 – руки вперёд, выпад вправо  4 – И.П.  ·      И.П. – стойка, скакалка сзади  1,2,3 наклон вперёд, руки отводим вверх;  4 – И.П.      ·      И.П. – стойка, руки вперёд  1,2 – поворот влево  3,4 – поворот вправо.      ·      И.П. – стойка, скакалка вверху  1,2,3 наклон вперёд  4 – И.П.      ·      И.П. – то же  1,2 – наклон влево  3,4 – наклон вправо.    ·      И.П. – стойка, руки вперёд  1 – руки вверх, отводим назад  2 – наклон вперёд, касание скакалкой пола  3 – присед, руки вперёд  4 – И.П.    ·      И.П. – стойка, руки вперед  1 – наклон вперёд  2 – И.П.  3 – присед  4 – И.П. | 6 мин.  6-8 раз          6-8 раз          6-8 раз          6-8 раз          6-8 раз          6-8 раз          6-8 раз          6-8 раз        6-8 раз              6-8 раз | Осанка, руки прямо.        Осанка, руки поднимаем прямо.        Осанка, прямую ногу отводим назад, спина прямая, руки вертикально.    Спина прямая, выпады, ногу сгибаем в колене, руки прямые.    Спина прямая, наклон глубже, ноги в коленях не сгибаем, руки максимально отводим вверх.  Спина прямая, руки прямые, пятки от пола не отрываем      Спина прямая, наклон вертикально, ноги в коленях не сгибаем, руки впереди.  Спина прямая, руки прямо, ноги выпрямлены.    Спина прямая, руки отводим прямые, наклон глубже, колени не сгибаем, касаемся пола, присед, не отрываем пятки от пола.    При наклоне касаемся руками пола, ноги в коленях не сгибаем, присед, руки вперёд горизонтально, пятки от пола не отрываем. | | **Основная часть**  **25 мин** | **Работа в парах**   1. ***Совершенствование верхней передачи:***   ·        Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет верхний приём над собой.  ·        Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнёру.  ·        Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу над собой и передаёт партнёру.  ·        Партнёры выполняют верхнюю передачу, не ловя мяч.   1. ***Совершенствование нижней прямой передачи:***   ·        Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет нижний  приём над собой.  ·        Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнёру, тот принимает нижним приёмом над собой;  ·        Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу над собой и нижним приёмом передаёт партнёру.  ·        Партнёры выполняют верхнюю, нижнюю передачи, не ловя мяч.  **Работа в парах через сетку**   1. ***Обучение технике нижней прямой подачи:***   ·        *Объяснение и показ учителем.*  Стойка игрока при прямой нижней подаче  Если у него сильная правая рука, левую ногу ставите немного вперёд, ноги слегка согнуты в коленях, левое плечо несколько впереди правого. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена перед туловищем, мяч лежит на её ладони. Правая рука отведена вниз и готовится к замаху. Плавно подбрасываете мяч левой рукой строго вверх на высоту 0,5 метров над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняете замах назад – вниз. При снижении мяча примерно до пояса вы маховым движением прямой правой руки сзади – вниз – вперёд выполняете ударное движение. С началом ударного движения ноги выпрямляются, масса тела переносится на стоящую впереди ногу. Удар по мячу наносится основанием ладони впереди игрока на уровне пояса. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча вперёд вверх.  ·        *Имитация прямой нижней передачи.*  Обучение исходному положению и подбрасыванию мяча.  ·        *Выполнение учащимися под руководством учителя.*  Освоение ударного движения по мячу и согласованность движений отдельных частей тела:  - правая сторона подаёт, левая ловит;  - правая сторона подает, левая принимает мяч над собой;  ·        *Игра «Котёл»* | 4 мин.    5-6 передач    5-6 передач    5-6 передач      1 мин.    4 мин.    5-6 передач      5-6 передач        5-6 передач        1 мин.      3 мин.                                                        3 мин.        6 мин                5 мин. | Положение кисти, движение рук, обратить внимание на стойку игрока                  Положение рук, обратить внимание на стойку игрока, движение при приёме, перемещения, руки не сгибаем в локтях, не поднимаем выше подбородка.                                                                              Стойка игрока, выполнение подач без мяча.    Стойка игрока, согласованность движений, перемещения.          Верхний, нижний приём. | | **Заключительная часть**  **2 мин.** | **Построение, подведение итогов, домашнее задание** | 2 мин. | Выставление оценок за урок. | |

http://www.openclass.ru/themes/theme011/images/line00.gif

»  Тэги к этому документу:

* [конспект урока](http://www.openclass.ru/taxonomy_vtn/term/34030)

* [САМРЕГ](http://www.openclass.ru/taxonomy_vtn/term/44293)

* [физкультура](http://www.openclass.ru/taxonomy_vtn/term/62255)

http://www.openclass.ru/themes/theme011/images/line00.gif

»

* [Войдите на сайт под своим логином](http://www.openclass.ru/user/login?destination=comment/reply/117676%2523comment-form) или [зарегистрируйтесь](http://www.openclass.ru/user/register?destination=comment/reply/117676%2523comment-form), чтобы оставлять комментарии

**План – конспект открытого урока по физической культуре в 8-м классе Б  по разделу "Волейбол"**

**Ольшанский Владимир Александрович, учитель физической культуры МОУ СОШ № 10     г .о. Отрадный Самарской области.**

**Класс**: 8 Б урок № 15

**Дата проведения:**21. 10. 2004 год.

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

**Метод проведения:**поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой.

**Тип урока:**тренировочный.

**Задачи урока.**

1. Обучить технику  прямого нападающего удара.
2. Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
3. Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
4. Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

**Место проведения:**спортивный зал МОУ СОШ № 10

**Время проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Количество учащихся на уроке: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Спортивный  инвентарь:**

1. Мячи волейбольные   
2. Набивные мячи 20 шт.  
3. Карточки по волейболу 15 шт.  
4. Мячи для большого тенниса 15 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Орг.метод указания** |
| **I.** | **Подготовительная часть** | 10 мин. |  |
| 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока | 1 мин. |  |
| 2.Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприседи, в полном приседи, перекат с пятки на носок. Перекат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх | 1 мин. | О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания |
| 3.Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад | 1 мин. |  |
| 4. Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе) | 2 мин. | Обратить внимание (О/в) на приземление |
| 5. Перемещения: правое, левое плечо вперёд приставными шагами в средней стойке волейболиста;  ускорения – имитация передачи мяча через сетку - перемещения спиной вперёд в основной стойке волейболист | 1 мин. | О/в на технику перемещений |
| 6. Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки. | 2 мин. | О/в на скрестный шаг |
| 7. ОРУ в движении и на месте. | 2 мин. | О/в на спец. упр-я |
| **II.** | **Основная часть урока** | 25 мин. |  |
| Упражнения с набивным мячом: |  |  |
| 1. Передача двумя руками снизу | 1 мин. | О/в - кисть не выше уровня плеч |
| 2. Передача снизу правой, то же – левой | 2 мин. |
| 3. Передача двумя руками сверху | 2 мин. | О/в на “захлёст” кистей рук |
| Упражнения с волейбольным мячом |  |  |
| 1. Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу | 1 мин. | О/в на кисть |
| 2. Передача сверху над собой | 2 мин. | О/в на высоту передачи |
| 3. Передача в парах | 2 мин. | О/в на точность передач |
| 4. Передача после отскока от пола | 2 мин. | О/в на сосредоточенность, наблюдательность, готовность, сообразительность, внимательность, быстроту, координацию движений. |
| 5. Передача со сближением и расхождением | 2 мин. |
| 6. Прием снизу “вратарь”. | 1 мин. |
| Прямой нападающий удар: |  |  |
| 1. Верхняя подача в стену (боковая сетка) | 1 мин. | О/в на предплечье, кисть |
| 2. Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью) | 1 мин. |
| 3. Броски мяча двумя руками, ударом об пол | 1 мин. | О/в на “захлёст” кистей рук |
| 4. Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке | 1 мин. | О/в на место удара |
| 5. Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу | 1 мин. | О/в на “захлёст” кистей рук |
| 6. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания | 1 мин. | О/в на удар в высшей точке броска, стопы параллельно, прыжок вертикальный, приземление мягкое |
| 7. В парах. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку. | 1 мин. | О/в на безостано-вочный переход от разбега к прыжку. Бросок производить прямой рукой с активным движением кистью |
| 8.Нападающий удар по мячу находящемуся в руке партнера (на возвышении – стул на расстоянии 1,5 от сетки) | 1 мин. | О/в на отталкивание |
| 9. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром | 1 мин. | О/в на приземление |
| 10.Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3 | 1 мин. | О/в на согласован-ность движений с траекторией полёта мяча |
| **III.** | **Заключительная часть** | 5мин |  |
| Построение | 1 мин. |  |
| Упражнения на восстановление дыхания | 3 мин. |  |
| Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось что не очень, на что обратить внимание. | 1 мин. |  |
| Организованный выход из зала. |  |  |